

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Osteopathie



Geburtsvor-  
bereitungs-  
kurse für  
Lebenspartner



Alternative  
Arzneimittel



NEU

BERGISCHER  
Flexibilitäts-  
bonus  
*Wählen Sie aus!*

Babygeld



Schwanger-  
schafts-  
vorsorge



Professionelle  
Zahnreinigung



1. Quartal 2013 / Ausgabe 52

 DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE

# Inhalt



## 8 Mit dem Fahrrad durch das Bergische Land

## 12 Sport 40 Jahre 20 sein dank Ausdauersport

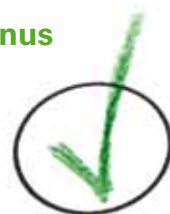


## 18 Ernährung Wildkräuter Gesunde Schätze aus der Natur

## 4 Expertenratschläge Zu den Themen: „Aufwachsen mit modernen Medien“ und „Gesund abnehmen“

## 5 Sportmedizin Verbesserte Behandlung bei sportmedizinischen Operationen

## 6 NEU Ihr neuer Gesundheitsbonus Sie haben die Wahl – 200,00 € für Ihre Gesundheit



## 16 Für Kinder Experimente in der Natur für kleine Entdecker

## 21 MESSER Wie Sie wieder Schärfe in Ihre Küche bekommen



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



Ich freue mich, Ihnen an dieser Stelle und in diesem Heft weitere bedeutende exklusive Zusatzleistungen, die Sie in dieser Form nur bei der Bergischen Krankenkasse erhalten, präsentieren zu können. Sie selber sparen sich dadurch, verehrte Kunden, jährliche Ausgaben.

Die neuen Zusatzleistungen gehen in ihren positiven Auswirkungen weit über Prämienleistungen einiger Krankenkassen hinaus.

Hier ein kurzer Überblick:  
Der **Flexibilitätsbonus** (kurz „Flexi-Bonus“) wird jedem Versicherten (also auch den mitversicherten Angehörigen) in Höhe von 200 € pro Kalenderjahr zur Verfügung gestellt. Aus einem Katalog an sinnvollen Zusatzleistungen, die bisher aus eigener Tasche finanziert wurden, kann sich jeder Kunde der Bergischen Krankenkasse künftig bis zur persönlichen Budgetgrenze seine, bisher nicht von der Krankenkasse übernommenen, Zusatzleistungen zusammenstellen und diese durch die Bergische erstatten lassen. Lassen Sie sich überraschen.

Darüber hinaus zahlen wir bei Geburten ein einmaliges **Babygeld** in Höhe von 184 €, wenn der Säugling bei der Bergischen familienversichert ist und die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U6, zunächst in der Säuglingsstation und danach beim Kinderarzt, durchgeführt wurden.

Das ist aber noch nicht alles: **Künstliche Befruchtungen** (maximal 3 Versuche) bezuschussen wir ab sofort mit 90 %, statt der üblichen vom Gesetzgeber vorgeschriebenen 50 %.

Ich gehe davon aus, dass ich mit dieser kurzen Ankündigung Ihr Interesse geweckt habe und empfehle Ihnen, den entsprechenden Artikel in dieser Ausgabe zu lesen.

Endlich steht wieder der Frühling vor der Tür - die Zeit des Neubeginns und Wachstums. Entdecken Sie mit uns die schönsten Seiten des Frühlings, ob zu Fuß bei einer Kräuterwanderung mit der Kräuterpädagogin Celia Nentwig oder auf dem Fahrrad durch das Bergische Land. Ist Ihnen das zu gemächlich, lesen Sie, wie die Ultra-Triathletin und Ausnahmesportlerin Astrid Benöhr mit Ausdauersport 40 Jahre 20 bleibt. In ihrem neuen Buch erzählt sie aus ihrem sportlichen Leben und gibt viele Tipps zu Gesundheit und Fitness.

Genießen Sie den Frühling mit allen Sinnen und bleiben Sie gesund bis zum nächsten Mal.

*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 Expertenchats der BERGISCHEN. Der Expertenchat ist vertraulich und anonym. (pk)



## Überblick der Expertenchats:

15.04.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Aufwachsen mit modernen Medien

13.05.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Gesund abnehmen

## Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

**Esstörungen bei Kindern und Jugendlichen  
Mobbing in der Schule**

**Ganz bequem anfordern –  
per E-Mail**

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



APRIL 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					

MAI 2013						
M	D	M	D	F	S	S
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		

## Kurz notiert

(pk) Auch im vergangenen Jahr fiel das Jahresvorstandsgehalt bei der BERGISCHEN im Vergleich zu weiteren gesetzlichen Krankenkassen wieder adäquat aus: 2012 betrug es rund 131.000 €. Die Altersvorsorge betrug 12.000 €. Seit November 2010 gibt es einen Dienstwagen, jedoch keine weiteren Aufwendungen, Prämien oder sonstigen variablen Bestandteile.

## Neue Öffnungszeiten und Services

(pk) Die Öffnungszeiten in allen Kundenzentren der BERGISCHEN sind von 16:00 Uhr auf 17:00 Uhr verlängert worden. Außerdem profitieren Sie von einem erweiterten Service. Sie können viele Anliegen sofort klären.

Kundenzentren Solingen, Wuppertal und Bergisch Gladbach: Montag bis Donnerstag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Freitag von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr.



# Verbesserte Versorgung bei sportmedizinischen Operationen



(Ira) Neue Partner: Bei anstehenden Operationen an Schulter, Knie, Hand oder Sprunggelenk stehen Versicherten der BERGISCHEN im Rahmen der „IGV Orthopädie/Chirurgie“ ab sofort nun drei Arztpraxen mit ihrem Team zur Verfügung, die schnell und unbürokratisch bestens weiterhelfen: Dr. med. Jürgen Höher in Köln, Dr. med. Jürgen Klein in Leverkusen sowie Dr. med. Karl Elsner in Wuppertal. Die Vorteile für Sie: Vor Ort werden Sie wie ein Privatpatient behandelt, können mit deutlich verkürzten Wartezeiten gegenüber der Regelversorgung und einem einheitlich hohen Qualitätsstandard in den teilnehmenden Praxen rechnen. Nach der ambulanten OP erfolgt die Erholung in der Regel in der häuslichen Umgebung.



Silvio Elsner (44) hat es ausprobiert: „Als ich merkte, dass meine Schulter Probleme macht, habe ich mich gleich an die Bergische Krankenkasse gewendet, die mir Dr. Klein empfahl, weil dessen Praxis nicht weit von meinem Wohnort entfernt ist. Nach wenigen Tagen hatte ich einen Besprechungstermin, keine zwei Wochen später lag ich auf dem OP-Tisch. Die Behandlung war erstklassig. Eine Stunde nach der OP wurde ich wach und mit Kaffee und Brötchen versorgt. Dann hat mich meine Freundin abgeholt und den restlichen Tag betreut.“ Solch eine „Rundum-Betreuung“ ist das A und O des neuen Konzepts: Anstatt im Krankenhaus von Pflegepersonal betreut zu werden, übernehmen die Erstversorgung Familie und Freunde und gewährleisten, dass der Operierte in den ersten 24 Stunden nicht allein bleibt. „Ich war unglaublich froh, wieder zu Hause sein zu können“, berichtet der Chemikant, der bei Lanxess arbeitet, „habe viel geschlafen und ab und zu den Fernseher angeschaltet. Falls Fragen aufgetreten wären, hätten wir eine Notfallnummer gehabt, aber alles hat bestens geklappt.“ An den darauf folgenden Tagen nahm Silvio Elsner seine Nachsorgetermine wahr, nach kurzer Zeit war er wieder arbeitsfähig: „Ich kann diesen Weg nur empfehlen und würde das immer wieder so machen.“

Interessieren Sie sich für dieses Angebot Ihrer BERGISCHEN Krankenkasse? Dann lassen Sie sich von uns gern unverbindlich beraten, entweder telefonisch unter 0212 2262-310, oder Sie senden uns eine E-Mail an [leistungen@die-bergische-kk.de](mailto:leistungen@die-bergische-kk.de) und wir melden uns bei Ihnen.

Hier die Adressen der teilnehmenden Praxen:

### Priv. Doz. Dr. med. Jürgen Höher

Praxis für Sporttraumatologie, Orthopädie und Gelenkchirurgie am Klinikum Köln-Merheim, Ostmerheimer Str. 200 51109 Köln  
Tel. 0221 88070-28, [www.sporttrauma-koeln.de](http://www.sporttrauma-koeln.de)  
Dr. Höher ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin sowie an der Deutschen Sporthochschule ausgebildeter Diplom-Sportlehrer. Bevor er seine eigene Praxis eröffnete, arbeitete er als Leitender Arzt an der Universitätsklinik Charité in Berlin und in der Klinik am Ring in Köln. Er betreut auch zahlreiche Sportvereine und Spitzensportler. Das FOCUS Magazin nahm ihn 2011 in die Liste der besten 80 Knieexperten in Deutschland auf.



### Dr. med. Jürgen Klein

Zentrum für arthroskopische Chirurgie sowie OP Zentrum für Ambulante Operationen Kölner Straße 120, 51379 Leverkusen  
Tel. 02171 29288, [www.docklein.de](http://www.docklein.de)  
Seit 1994 ist Dr. Klein als niedergelassener Chirurg mit Praxisklinik in Leverkusen-Opladen tätig. Bisher hat er rund 15.000 Operationen an Knie, Schulter und Sprunggelenk durchgeführt, arbeitete nach seinem Studium in der Schweiz, Frankreich und den USA. Seit 1988 betreut er die Basketballprofis von Bayer 04 Leverkusen und der Deutschen Nationalmannschaft. Sein Know-how gibt er als diplomierter Ausbilder auch im Rahmen von Vorträgen und Arthroskopiekursen weiter.



### Dr. med Karl Elsner

Chirurgisch Orthopädische Gemeinschaftspraxis COG / OP Zentrum „Am Sportpark“ Friedrich-Ebert-Str. 128a, 42117 Wuppertal  
Tel. 0202 523066, [www.cog-wuppertal.de](http://www.cog-wuppertal.de)  
Der Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Sportmedizin arbeitete als Leitender Oberarzt in der Unfallchirurgischen Klinik im Kreiskrankenhaus Lüdenscheid, seit Januar 2001 ist er niedergelassener Arzt in Wuppertal. Er führt in seiner Praxis und im Krankenhaus Arthroskopische Operationen der Schulter, des Knies, Sprunggelenks, Ellenbogengelenks sowie fußchirurgische Eingriffe durch.





NEU

# BERGISCHER Flexibilitätsbonus von 200,00 € „Für jeden ist etwas dabei“



## Alternative Arzneimittel



Sie wünschen sich bestimmte Angebote, die Sie bisher selbst gezahlt haben? Wählen Sie einfach eine oder mehrere Leistungen aus den Bereichen Osteopathie, alternative Arzneimittel, professionelle Zahnreinigung und Schwangerschaft. Insgesamt erhalten Sie Leistungen im Wert von 200,00 €.

### Beispiele

1. Sie nutzen innerhalb eines Jahres eine professionelle Zahnreinigung (75,00 €), eine osteopathische

Behandlung (90,00 €) und ein 3D-Ultraschall im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge (80,00 €) – in Summe 245,00 €. Anschließend schicken Sie uns die Originalrechnungen bzw. ärztlichen Verordnungen zu und erhalten 200,00 €  
2. Sie nutzen viermal jährlich vom Arzt verordnete homöopathische Arzneimittel (80,00 € gesamt). Anschließend schicken Sie uns die Privatrezepte und Originalrechnungen zu und erhalten 80,00 €

Infos unter Telefon 0212 2262-339

### Voraussetzungen:

- Sie reichen die Originalrechnung und/oder Verordnung ein
- Sie sind zwischen dem 1. Januar und 30. September eines Kalenderjahres bei der BERGISCHEN versichert. Bei Versicherungsbeginn nach dem 30. September, erfolgt keine Erstattung für das laufende Jahr
- Die Leistungsanspruchnahme erfolgte ab 1. Februar 2013 (Inkrafttreten der Satzungsleistung)

- Die Leistungsanspruchnahme erfolgte während der bestehenden Versicherung bei der BERGISCHEN
- Bis zum Zeitpunkt der Antragsstellung auf Kostenübernahme bestand eine Versicherung bei der BERGISCHEN
- Eine Auszahlung erfolgt laufend
- Die Voraussetzungen sind spätestens bis zum 31. März für das Vorjahr nachgewiesen
- Keine Übertragung des (Rest-)Betrages auf andere Versicherte oder auf das folgende Kalenderjahr

Nicht verschreibungs-, apothekenpflichtige **Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie.**

### Voraussetzungen:

- Vorlage der Verordnung des Arztes auf Privatrezept
- Vorlage der Originalrechnung des Arzneimittels
- Abgabe durch eine Apotheke\* oder einen zugelassenen Versandhandel\*
- Arzneimittel darf nicht vom Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) von der Versorgung ausgeschlossen sein

\* nach deutschem Recht

Nutzen Sie die **professionelle Zahnreinigung** und profitieren Sie **doppelt:**

- Gegen Vorlage der Zahnarztrechnung erhalten Sie die Kosten für Ihre professionelle Zahnreinigung
- zusätzlich erhalten Sie durch die Anrechnung einen Punkt im Bonusprogramm (10,00 €)



## Osteopathie

**Sind Sie in freudiger Erwartung?** Bei Vorlage der Originalrechnung erhalten Sie die Kosten für verschiedene Vorsorgeuntersuchungen vor der Entbindung. **Dazu zählen:**

- Ersttrimester- und Toxoplasmose-Screening, Zytomegalie- und Triple-Test
- zusätzliche Ultraschalluntersuchungen bzw. 3D- oder Farbdoppler-Ultraschall
- Feststellung von Antikörpern gegen Ringelröteln und Windpocken
- Hebammenrufbereitschaft
- B-Streptokokkenuntersuchung



## Geburtsvor- bereitungskurse für Lebenspartner



## Professionelle Zahnreinigung

Voraussetzung für die Erstattung ist eine ärztliche Verordnung. Außerdem darf die Behandlungsmethode nicht zu den vom Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) ausgeschlossenen Leistungen zählen. Ihr Osteopath berät Sie hierzu gerne. Qualifiziert für eine qualitätsgesicherte Behandlung und Erstattung sind alle Osteopathen, die Mitglied eines Berufsverbandes der Osteopathen sind oder eine entsprechende osteopathische Ausbildung absolviert haben.

## Schwanger- schafts- vorsorge

Ihr Lebenspartner ist immer an Ihrer Seite – auch beim **Geburtsvorbereitungskurs**? Dann gibt es jetzt die Kursgebühren für Sie beide erstattet. **Einzige Voraussetzung:** Ihr Lebenspartner ist ebenfalls bei der BERGISCHEN versichert.

**Babygeld  
184,00 €  
zusätzlich bei Versicherung  
ab Geburt  
(gültig ab 01-02-2013)**





# Radfahren im Bergischen Land

## TIPP IM BERGISCHEN

*Natürlich geht es bei uns im Bergischen meist rauf und runter. Wie man dennoch locker durch die Wupperberge kommt und welcher Vorbereitung dies bedarf, erfahren Sie hier (Ira).*

Bergauf, bergab, so geht es in vielen Teilen des Bergischen Landes. Ein tolles Revier für ambitionierte Mountainbiker, aber auch geeignet für gemütliche Sonntagsfahrer? „Ja, klar“, meint Gaby Maass (37) vom Hochschulsport-Team der Bergischen Universität in Wuppertal, „es ist ein Vorurteil, dass man hier im Bergischen nur voran kommt, wenn man sehr sportlich ist. Gerade durch die Erweiterung des Radwegnetzes auf den ehemaligen Eisenbahntrassen besteht nun

auch die Möglichkeit, relativ eben oder nur sanft ansteigend die Gegend zu erkunden.“ Sie selbst wohnt nahe der Sambatrasse und nutzt diese fürs Joggen. „Es gibt wunderbare Touren entlang der Talsperren, etwa in Beyenburg oder von Wermelskirchen Rich-



tung Altenberg im idyllischen Eifgenbachtal. Die fahre ich gern mit unserer Radgruppe“, erläutert Gaby Maass, die unter anderem auch IndoorCycling Kurse im Hochschulsport leitet. Muss man fürs Radfahren vorher trainieren? „Natürlich kann man sich auch in der kalten Jahreszeit zum Beispiel mit IndoorCycling fit halten – besonders angenehm, ist die Gruppendynamik und das Gruppenerlebnis – wobei jeder seinem Leistungslevel entsprechend den dazu passenden individuellen Widerstand an seinem Schwungrad einstellen kann. Das Radfahren selbst kann man ja auch langsam angehen lassen, wenn man den Winter über wenig Sport getrieben hat. Erst mal kleine Touren zum Einkaufen etwa oder zur Post mit dem Rad bestreiten und dann steigern bis zu längeren Wochenend-Touren“, rät die Diplomsportheilerin. Sie erinnert daran, dass ein passender Helm und Fahrradhandschuhe auch bei jedem Hobbyradler zur Grundausstattung gehören sollten. Darüber hinaus: Funktionskleidung aus synthetischen Fasern, die die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg nach außen transportiert – damit der Körper im Fahrtwind nicht auskühlt – und feste, aber leichte Schuhe mit stabilen Sohlen, über die sich der Pedaldruck auf den ganzen Fuß verteilt.

„Vor dem Start in die neue Saison“, so Gaby Maass, „sollte das Rad unbedingt einmal durchgesehen werden. Am besten bei einer Inspektion in der Fahrradfachwerkstatt. Was jeder auch selbst prüfen kann: Haben die Reifen noch genügend Profil, sind die Schrauben angezogen? Funktionieren Bremsen, Schaltung und Licht? Ohne einen solchen Check sollte es nicht losgehen.“ Für unterwegs rät Gaby Maass, für genügend Flüssigkeit zu sorgen (am besten ungesüßt) und einen vollwertigen Snack in Form einer Banane oder eines Vollkornbrottes mitzunehmen.

Normale Radfahrer hatte Reiner Nießen im Sinn, als er vor zwei Jahren seinen Reiseführer „Bergisches Land Erlebnisradtouren rund um Kultur, Natur und Genuss“ schrieb. „Hier wartet hinter jeder Ecke eine Überraschung“, meint der Solinger Autor und Verkehrsingenieur, „ob Schleifkotten, Hammerwerke oder Mühlen. An vielen Bachläufen und natürlich am Ufer der Wupper finden sich viele Besonderheiten der Region, die man per pedes am allerbesten erkunden kann.“

Seine zwölf Touren sind allesamt Rundfahrten, starten bzw. enden an Bahnhöfen und sind unterteilt nach den Schwerpunkten Kultur, Natur und Genuss. Zwei bis 3,5 Stunden ist man unterwegs, schafft zwischen 12 und 35 Kilometern. Einkehrtipps dürfen bei Reiner Nießen auch nicht fehlen: Mal empfiehlt er die Küchenmeisterei Schloss Lüntenbeck, mal das Restaurant Alte Rentei in Remscheid und das Landgasthaus Huxel in Hattingen. Vor allem bei den Kultur-Touren lernt man bei etwaigen Stopps auch allerlei Interessantes übers Bergische Land – ob im Rheinischen Industriemuseum in Solingen-Merscheid, im Engelshaus in Wuppertal-Barmen oder am Mahnmahl Kemna bei Langerfeld.







„Ich bin ein bekennender Schönwetter-Alltagsradler, und kein Pistenrambo“, gibt Nießen freimütig zu. Sein Hauptmerkmal galt den so wunderbar gestalteten ehemaligen Eisenbahntrassen, die heute viele Freizeitsportler anlocken. Die Nordtrasse etwa, die einst die Städte Düsseldorf und

Hagen verband, 1999 stillgelegt wurde und nun auf weiten Teilen wieder die Wuppertaler Stadtteile miteinander verbindet. Noch 2013 soll die Anbindung an die Korkenziehertrasse und die Niederbergbahn (von Essen über Mettmann kommend) fertiggestellt werden.

Ein wichtiges Verbindungsstück soll auch die Balkantrasse werden, die auf 28 Kilometern Leverkusen-Opladen mit Remscheid-Lennep verbindet. Bislang fehlt das Geld, um die geniale Anbindung des Bergischen Städtedreiecks über Burscheid, Opladen und an der Wupper entlang bis zum Rhein zu vervollständigen. Wer den „Förderverein Balkantrasse Leverkusen e.V.“ unterstützen mag: Für 70 Euro Spende gibt es einen Meter Trasse – auf dem Anteilschein zertifiziert ....

Radtourenexperte Reiner Nießen fährt im Frühjahr am liebsten seine N 02 Tour: 35 Kilometer von Leichlingen zur Sengbachtalsperre und wieder zurück: „Anfangs geht’s durch stille Bachtäler, dann über Witzhelden zur herrlich in den

Wäldern eingebetteten Solinger Talsperre und weiter über Höhrath, Hilgen und das Murbachtal zurück in die „Blütenstadt“ – das Ganze auf überwiegend gut befahrbaren Waldwegen und nur kurzen, steilen Anstiegen, die jedermann schaffen kann.“



Viele weitere Informationen erhält man auch im Internet: Tolle Tipps für bekannte, aber auch weniger bekannte Wege auf den Bahntrassen mit Links, Wegbeschreibungen, Fotos, Karten und Geodaten gibt es unter [www.bahntrassenradeln.de](http://www.bahntrassenradeln.de). Infos zu den bisherigen Fortschritten und auch Hinweise, wie man den Förderverein unterstützen kann, damit der Bau voran geht, erhalten Sie bei [www.balkantrasse.de](http://www.balkantrasse.de). Weitere, auch allgemeine Tipps gibt es beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) sowie unter [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)



Zehn Exemplare des im Droste Verlag erschienenen Reiseführers „Bergisches Land Erlebnisradtouren rund um Kultur, Natur und Genuss“ verlost die „informiert!“-Redaktion in dieser Ausgabe. Schicken Sie einfach eine Postkarte mit einem Tipp, wo im Bergischen Sie am liebsten Rad fahren, an: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen. Einsendeschluss ist Montag, der 15. April 2013. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Nicht vergessen auf Radtouren:

Werkzeug für unterwegs

Fahrrad-Schloss

Luftpumpe und Flickzeug

eye-buy  
Kontaktlinsen und Brillen.



10%

Rabatt-Gutschein

Die eye-buy Frühlingsaktion für alle Mitglieder der BERGISCHEN

eye-buy GmbH  
Brillen- und Kontaktlinsenstudio Solingen  
Gewerbepark Wilhelmshöhe 3-5  
42655 Solingen



## Achtung Pollenflug Hilfreiche Links für Allergiker

(Ira) Tränende Augen, Hautausschlag oder Atemnot – allergische Symptome äußern sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Pollen, Lebensmittel oder Kosmetika sind nur einige von vielen möglichen Auslösern für eine Allergie. Mit dem „ECARF-Allergietest“ gibt die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) eine Hilfestellung zur Früherkennung von Allergien: [www.ecarf.org/allergietest](http://www.ecarf.org/allergietest). ECARF zertifiziert Produkte und Serviceleistungen, die die Lebensqualität von Allergikern deutlich verbessern. Pollenallergiker, die mehr über das Verhältnis ihrer individuellen Beschwerden zum Pollenflug in Deutschland erfahren möchten, können das kostenlose, elektronische Pollentagebuch der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) nutzen: [www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de).





# 40 Jahre 20 sein – dank Triathlon Rekorden?

*(mas) Frau Benöhr, wie sind Sie zum Triathlon gekommen?*

Das war 1979, ich war Anfang 20, habe als Biologisch-Technische Assistentin an der Universität Köln gearbeitet und jeden Tag bis zu 30 filterlose Zigaretten geraucht. Beim Treppensteigen bekam ich schon Atemnot. Von meinem damaligen Chef, Professor Gerhard Uhlenbruck, einem leidenschaftlichen Marathonläufer, bekam ich den Rat, zur Raucherentwöhnung mit Sport anzufangen, am besten mit Joggen oder Laufen. Das tat ich und fand Spaß daran. Jahre später wurde in meinem Fitness-Studio eine Mannschaft für einen Volks-Triathlon gesucht. Ich machte mit, wurde ganz überraschend Zweite – und schon war ich mitten drin in der Triathlon-Szene. Im Urlaub bin ich immer gerne geschwommen, in der Stadt viel Rad gefahren, etwa zur Arbeit. Es lag also nahe, diese drei Ausdauersportarten miteinander zu verbinden. Und die tolle Stimmung bei den Wettkämpfen motivierte mich zusätzlich. Seit 1991 war ich dann Triathlon-Profi. Und das Rauchen habe ich nie wieder angefangen.

*3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren, 42 Kilometer Laufen bei einem Ultra-Triathlon – da klingt jeder Teil an sich schon als große Herausforderung. Und Sie haben das Ganze ja meistens gleich mehrfach gemacht ....*

Ich sage immer, Triathlon ist die gesündeste Sportart der Welt. Schwimmen und Radfahren belastet die Gelenke fast gar nicht. Radfahren baut die Kniemuskulatur sogar auf. Und Schwimmen stärkt die richtigen Muskeln. Triathlon ist wie ein Drei-Gänge-Menü mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert.

*Ihre Sportlervita ist voller Rekorde. Im zehnfachen Ultra-Triathlon sind Sie Weltrekordhalterin – mit einer besseren Zeit als alle Männer und Frauen, die sich je daran versuchten. Außerdem halten Sie die Frauenweltrekorde im doppelten, dreifachen, vierfachen und fünffachen Ultra-Triathlon. Für manche klingen diese Herausforderungen verrückt. Eine Zeitung mutmaßte mal, Sie seien der Welt härteste Athletin.*

Also, ich war immer schon jemand, der Herausforderungen sucht. Als Kind balancierte ich über den Baumstamm, der über dem Bach lag. Ich bin eine normale Extremsportlerin und kerngesund. Und ich würde jedem zum Triathlon raten. Der ist viel abwechslungsreicher als etwa ein reiner Marathonlauf. Manchmal haben diese Ultra-Triathlon aber schon etwas von Grenzerfahrungen, von Reisen aus der Realität, wenn ich dann rund 74 Stunden am Stück geschwommen, Rad gefahren und gelaufen bin.

*Wie viel Leichtigkeit ist dann überhaupt noch bei diesen Belastungen und Leistungen, bei diesem Kampf gegen die Uhr dabei?*

Ich war in einigen Rennen auch sehr ehrgeizig, keine Frage. Aber grundsätzlich bin ich der Typ, der locker vom Hocker agiert und sagt, mit Sport soll Stress abgebaut werden und nicht noch mehr Leistungsstress entstehen. Ich suche immer nach dem Wohlfühl-Tempo. Also einem Tempo, bei dem ich mich noch gut mit einem Trainingspartner unterhalten kann. Die Kunst ist, bei allem, was ich mache, die Eigenverantwortung nicht abzugeben. Insgesamt haben mich die Wettkämpfe emanzipierter gemacht. Es bringt mir Freiheit in einer ganz eigenen Welt – und es macht mir großen Spaß.

*Welche Tipps geben Sie Ausdauer-Sportlern für das Training?*

Wichtig ist ein individueller Trainingsplan. Und im Training sollte man große Mengen trinken lernen, damit man dann z.B. beim Marathon nicht dehydriert. Ich plädiere dafür, ohne Stress zu trainieren. Wenn es etwa regnet, dann habe ich kürzere Strecken als geplant zurückgelegt und das Tempo gedrosselt. Niemand sollte sich beim Sport überfordern und selbst schädigen. Leider bewegen wir uns alle viel so wenig, das fängt schon bei den Kindern an. Der Mensch ist ein Bewegungstier, heute ist die Gefahr, dass wir immer degenerierter werden.

*Sie haben vergangenes Jahr ein Buch veröffentlicht – mit dem Titel „40 Jahre 20 sein – forever young durch Ausdauersport“ (Edition Steffan, 14,90 €). Wie ist Ihre Formel für „40 Jahre 20 sein“?*

Ich erzähle in dem Buch ja, wie ich meinen Körper von null auf hundert gebracht habe, und auch vom richtigen Körpergefühl. Das ist das Geheimnis: Körper und Geist müssen im Einklang sein - da gehört auch die richtige Ernährung dazu. 500 Kilometer Rad fahren hätte ich ohne genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit gar nicht geschafft. Ich selber kann alles essen - und ich trinke viel und auch viel in kurzer Zeit. Flüssigkeit ist das A und O, fürs Herz, für die Nieren, für den ganzen Körper. Manchmal habe ich fünf Liter Tee am Tag getrunken. Durch meine Ausbildung zur Biologisch-Technischen Assistentin habe ich auch medizinisches Hintergrundwissen. Mein Herz-Kreislauf-System und meine Atmungsorgane arbeiten überdurchschnittlich. Das habe ich trainiert.



*Und der Bewegungsapparat, die Gelenke und Sehnen?*

1985 lernte ich eine Ballett-Tänzerin kennen, die mir von ihren Gelenkproblemen und der Hilfe durch viel Gelatine-Zufuhr erzählte. Mir war klar, dass ich auch da auf die richtige Prophylaxe achten musste. Folglich aß ich zunächst verstärkt Dinge mit hohem Gelatine-Anteil, später schwor ich auf Kollagen-Hydrolysat-Präparate, um den gesamten Bewegungsapparat von Gelenken, Bändern und Sehnen mit dem täglichen Bedarf zu versorgen. Fünf Millionen Deutsche leiden unter Gelenkproblemen, mir wurden nach einer Kernspintomografie trotz extremster Belastung jungfräuliche Menisken und Gelenke attestiert. Kein Wunder, denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kollagen-Hydrolysat-Präparate die Baustoffe für den Aufbau des Gelenknorpels liefern.

*Sie wurden auch zu einem großen Fan des Aqua Fitness. Wie kam das?*

Inzwischen beteilige ich mich nur noch hier und da an einem Marathon oder kleineren Wettkampf, laufe aber regelmäßig und fahre sehr viel Rad. Aqua Fitness gehört zu meinem Schwimm-Programm, um meinen Gelenkstoffwechsel anzuregen. Für mich ist es Bestandteil einer erfolgreichen Prophylaxe, Läufer-Kollegen empfehle ich es aber zur Regeneration und im Falle von Verletzungen.

*Und Ihre Pläne für die Zukunft?*

Sport nur noch als Spaß. Und andere motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun.







Su Vössings Welt ist nicht nur die Sterneküche, sondern sie hat auch jede Menge Tipps, wie man mit guten Zutaten seine Gesundheit fördert. Und das mit viel Genuss. (as)

## Gesundheit geht durch den Magen

Su Vössing ist auf einer Tankstelle im Münsterland aufgewachsen. Eigentlich müsste Benzin in ihren Adern fließen. Sie hat sich aber nicht für Motoren und Öl entschieden, sondern für den Herd, Jus und feine Soßen. Sie ist Köchin von Beruf.

Viele kennen die agile Blondine aus der VOX-Sendung „Kochduell“, wo sie vor der Kamera schnelle Leckereien zaubern musste. Mit 27 war sie die erste weibliche deutsche Köchin mit einem Michelin-Stern und auch die jüngste, der das gelang. Wie man Jus, den konzentrierten, entfetteten Saft aus Fleisch und anderen Lebensmitteln, sowie andere köstliche Dinge zubereitet, hat sie in der härtesten Kochschule der Welt gelernt, nämlich in Pariser Edelrestaurants. Im „La Coupole“ war sie für den Fisch zuständig und im „Lucas Carton“ Sous-Chef für die Soßen. Im „Restaurant Yvan“ war sie ganz allgemein Sous-Chefin, das ist in der strengen Hierarchie der französischen Küche, die in felsenfester arbeitsteiliger Positionen unterteilt ist, die Stellvertreterin vom Chefkoch.

Aber nicht nur die große und feine Küche interessiert die seit vielen Jahren in Düsseldorf lebende Köchin. Sie weiß, dass gute Ernährung für die Gesundheit wichtig ist. Darum behält sie ihr Wissen nicht nur für sich. Sie hat zwei Kochbücher geschrieben. Sie unterrichtet und coached stressgeplagte Menschen mit dem Küchenlöffel und Messer. Sie unterrichtet aber auch bewusst ein Kind aus der Nachbarschaft. Das selbsterwählte Patenkind bekommt so einen frühen Einblick in all die Möglichkeiten, die Bauernhof und Markt als frische Zutaten für leckere Sachen liefern. Da gibt es dann selbst gemachte frische Hühnersuppe statt frittierten Chicken-Nuggets. Heutzutage lässt sich auch in der Großstadt frisch einkaufen. Regionalität ist ihr wichtig.

Für ein Pharmaunternehmen hat sie eine Reihe tyraminreicher Gerichte für Patienten in onkologischer Behandlung entwickelt. Gärung und Fermentation bereichern Lebensmittel mit dem Amin an. Besonders tyraminhaltig sind einige Käsesorten, Rotweine oder Schokolade. Bei der Einnahme von Antidepressiva ist es auch gut auf tyraminhaltige Kost zu verzichten.

### Gewusst wie

Für Onkologiepatienten empfiehlt Su Vössing gut verdauliche und leichte Kost, die nicht bläht. Auf Geräuchertes und Gepökeltetes soll ganz verzichtet werden, ebenso auf lange Mariniertes. Wenig bis keine Säure und wenig Salz sind wichtig und vor allem wenig Zucker. Vollkorn ist zu belastend und Körner können die geschwächte Darmwand verletzen. Gut verträglich sind dagegen gedünstete Gemüse, pochiertes Geflügel oder Fleisch ebenso wie frische Obstkomposte aus Apfel, Birne oder Quitte. Kartoffelspeisen wie Püree sind ideal. Beim Käse sollte man zu frischen Sorten greifen, also Frischkäse, frischer Ziegenkäse, junger Gouda. Fruchtaufstriche sollten wenig Zucker beinhalten. Zucker verhindert beziehungsweise verlangsamt die Erneuerung der Darmflora. Gekochte Innereien wie Leber, mit Kräutern statt mit Salz gewürzt, ergeben einen guten Brotaufstrich. Reis und Risotto, leichte Fleisch- oder Fischragouts ergänzen das gar nicht so geringe Angebot, wenn man erst mal weiß, was geht und was nicht.

### Lieber gut und günstig

Und auch für den kleinen Geldbeutel hat sie Tipps. Das Stielmus hält sie für partout unterschätzt. Mit ganzen zwei Euro Einsatz kann man was Leckeres für eine vierköpfige Familie kochen. Auf Fleisch verzichtet sie bewusst. Bei ihr zu Hause kommt das nicht öfter als zwei mal in der Woche auf den Tisch. Dann kauft sie aber bewusst gutes und lieber mal nur die halbe Menge. Bio muss es nicht unbedingt sein. Aus der bäuerlichen Landwirtschaft gibt es gute Produkte. Dass man Tieren vor dem Sterben den Stress nimmt, äußert sich später in besserem Fleisch. Adrenalin zieht die Fasern zusammen. Für Susanne Vössing gehört Respekt dazu, wenn man sich etwas einverleibt. Die industrielle Massentierhaltung gehört für sie - ganz unideologisch - nicht zu den akzeptablen Lieferanten. Dann ist es eben ein Ei weniger für die Brioche.

Was Susanne Vössing darüber hinaus nicht mag? Grünkohl!

## DAS PFLEGEMUSEUM KAISERSWERTH – ODER WIE UND WARUM HELFEN WIR EIGENTLICH?

Pflegebedürftig sein, ob nur kurz während einer Krankheit oder dauerhaft durch Alter und Demenz – in diesem Zustand wollen wir gut aufgehoben sein. Das war vor 150 Jahren keine Selbstverständlichkeit. In den Krankenhäusern herrschten zu dieser Zeit katastrophale Verhältnisse: Dort arbeiteten Wärter und keine ausgebildeten Pflegekräfte, die Kranken wurden weitgehend sich selbst überlassen. (pmk)

Ein neues Museum, das Pflegemuseum Kaiserswerth, erzählt, wie es früher war, und zeigt die Ursprünge der modernen Krankenpflege.

Das Museum will damit anregen zum Nachdenken über die Pflege in der heutigen Gesellschaft. Breiten Raum nehmen außerdem die Darstellung und die Perspektive der Pflegenden ein.

Die zwei zentralen Fragen, denen die Ausstellung nachgeht, sind: „WIE WOLLEN WIR GEPFLEGT WERDEN?“ und „WARUM HELFEN WIR?“.

Ein häufig genannter Name im Pflegemuseum Kaiserswerth ist Fliedner. Theodor Fliedner und seine Frau Friederike sahen die Missstände in der Versorgung der Kranken und Schwachen. Sie gründeten 1836 in Kaiserswerth die erste geregelte Ausbildungsstätte für Krankenpflegerinnen. Und sie schufen damit eine der ersten Ausbildungsmöglichkeiten überhaupt für Frauen.

An diesem Ort, in dem denkmalgeschützten Haus Tabea in Düsseldorf Kaiserswerth, ist nun das erste deutsche Pflegemuseum untergebracht.

Wie kam es zu seiner Gründung? Die Kaiserswerther Diakonie verfügte schon seit der Zeit Theodor Fliedners über ein kleines Diakoniemuseum mit Ausstellungsstücken z.B. zu seiner Auslandsarbeit im Orient. Dazu kam ein großer Bestand an Exponaten und Bildern zum Thema Pflege, die keinen Raum zum Ausstellen hatten. Mit der Gründung der Fliedner Kulturstiftung wurde der Anstoß gegeben, eine solche Ausstellung dauerhaft zu realisieren. Das historische Gelände der Kaiserswerther Diakonie schien ein idealer Ort zu sein, ein solches in Deutschland einzigartiges Museum einzurichten. Von dieser Idee ließen sich namhafte Unterstützer überzeugen, zu nennen sind besonders die Robert Bosch Stiftung, die NRW Stiftung sowie der Landschaftsverband Rheinland.

Pflegemuseum Kaiserswerth  
Zeppenheimer Weg 20  
40489 Düsseldorf  
[www.fliedner-kulturstiftung.de](http://www.fliedner-kulturstiftung.de)  
[www.pflegemuseum-kaiserswerth.de](http://www.pflegemuseum-kaiserswerth.de)



Das Museum eröffnet ein weites Feld und spricht viele verschiedene Themen an - die besondere Ausstellungsarchitektur macht es möglich. Eingerichtet ist das Museum im ehemaligen Diakonissenkrankenhaus „Tabea“. Der Museumsbesucher kann insgesamt 15 Räume aufsuchen, zumeist kleine Kammern, ehemals Krankenzimmer für die Diakonissen. Jeder Raum steht unter einer speziellen Frage, zum Beispiel „Welche Bildung braucht die Pflege? Wer bezahlt die Pflege? Wie wollen wir sterben?“.

Angesprochen werden alle Sinne. Hörstationen geben die Möglichkeit, sich vertiefend mit einzelnen Themen zu beschäftigen, in einem Raum ermöglicht ein großer Touchscreenmonitor eine Entdeckungsreise durch die Zeit. Die Ausstellung lädt auch zum Mitmachen ein, die Besucherinnen und Besucher können Postkarten hinterlassen zu der Frage, warum der Mensch hilft – und warum er manchmal nicht hilft.

Nach einem erfolgreichen ersten Jahr wird es im kommenden Jahr auch ein kleines Veranstaltungsprogramm geben. So will das Museum dazu beitragen, dass die Pflege auch im 21. Jahrhundert weiter eine gute „Kunst“ für die Menschen bleibt.

Öffnungszeiten Fliedner-Kulturstiftung und Museum:  
Montag bis Freitag 09:00 bis 15:00 Uhr  
Wenn Sie das Museum besuchen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, ob als Einzelperson oder als Gruppe. Telefon 0211 56673780 oder [info@fliedner-kulturstiftung.de](mailto:info@fliedner-kulturstiftung.de).



„VERGESST DEN MENSCHEN NICHT!“  
THEODOR FLIEDNER

„KRANKENPFLEGE IST EINE KUNST“  
FLORENCE NIGHTINGALE



**FÜR EUCH!**

# Ein Fall für Frühlingsdetektive

Dieses Mal geht's um Experimentieren in der Natur. Wie immer gibt's für euch auch etwas zum Mitmachen und Gewinnen. Ihr erfahrt mehr über den Kinderwettbewerb „Erlebter Frühling“. Viel Spaß – und viel Glück! (Ira)



Jetzt aber raus an die frische Luft! In der Natur ist jetzt jede Menge los: Vögel bauen ihre Nester, Blumen recken ihre Köpfe aus der Erde. Abends kann man wieder länger draußen spielen. Also genau die richtige Jahreszeit, um im Freien jede Menge Interessantes zu entdecken.

Wenn ihr zum Beispiel im Wald spielt oder wandert, kann es schon mal passieren, dass plötzlich ein abgenagter Fichtenzapfen zu Boden fällt, oder vielmehr die Zapfespindel. So nennt man nämlich das, was übrig ist, wenn ein Eichhörnchen die Schuppen nacheinander grob mit seinen kräftigen Zähnen ausgerissen hat, um an die leckeren Samen zu gelangen. Wenn hingegen ein Zapfen fein säuberlich abgenagt wurde, war es eher eine Waldmaus. Schaut euch das am besten mal genau an!



Ward ihr schon einmal abends an einem Teich? Da gibt es viel zu hören, vor allem, wenn es dunkel wird. Achtet einmal ganz genau darauf: Der Wasserfrosch macht erst mit einem „Moarks-moarks“ auf sich aufmerksam und fährt dann mit „Brecke-brecke-brecke“ fort. Vom Grasfrosch hingegen ist nur ein leises Murren zu hören. Und der Laubfrosch tönt mit einem gellenden „Äpp-äpp-äpp“ im Gebüsch.



**Äpp-äpp-äpp**

**Brecke-brecke-brecke**



**Moarks-moarks**



## NAJU-Kinderwettbewerb „Erlebter Frühling“

Die Naturschutzjugend (NAJU) lädt alle Forscher und Forscherinnen bis zwölf Jahren ein, am bundesweiten Wettbewerb „Erlebter Frühling“ teilzunehmen und diese vier Frühlingsboten zu suchen und zu erforschen: das TAGPFAUENAUGE, die BRENNNESSEL, den GRAS-FROSCH und die BEKASSINE. Eure Beobachtungen, Erlebnisse und Erkenntnisse könnt ihr als Zeichnungen, Forschertagebücher, gebastelte oder multimediale Wettbewerbsbeiträge bis zum 24. Mai 2013 an den NAJU schicken: NAJU, Erlebter Frühling, Charitéstraße 3, 10117 Berlin. Vorher solltet ihr euch aber vielleicht noch die Teilnahmebedingungen unter [www.erlebter-fruehling.de](http://www.erlebter-fruehling.de) im Internet anschauen. Die eifrigsten Forscherinnen und Forscher werden mit tollen Preisen belohnt. Aber auch alle anderen Teilnehmer erhalten einen kleinen Preis.

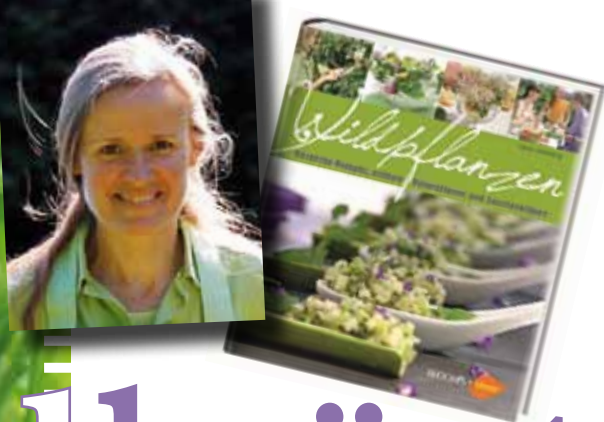
Anleitungen zu über 400 Experimenten findet ihr auch im Buch „Spiel, das Wissen schafft“ vom Ravensburger Verlag. Wie man sich z. B. eine kleine Sonnenuhr selber baut oder eine Wetterstation – mit Hilfe eines trockenen Kiefernzapfens ...

Fünf dieser Bücher verlosen wir unter allen, die unseren Baum so schön wie möglich ausmalen. Bitte schneidet ihn angemalt aus, klebt ihn auf eine Postkarte und schickt diese an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Herresbachstraße 29, 42719 Solingen oder gebt die Karte bis zum 16. April 2013 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.







# Wildkräuter

für die einen Unkraut, für andere Delikatesse

**Was wächst denn da auf der Wiese? Celia Nentwig kennt sich aus mit wilden Kräutern. Sie ist Kräuterpädagogin und erklärt, was man mit Giersch, Bärlauch, Sauerampfer und Wiesenschaumkraut anfangen kann. (Ira)**

Wildpflanzen sind in der heutigen Küche weitestgehend in Vergessenheit geraten. Die Kräuterpädagogin Celia Nentwig hingegen schwört auf das Kochen mit Giersch, Bärlauch und Sauerampfer. Sie erklärt: „Vieles wächst in der Natur – man muss es nur erkennen. Das lernt man auch auf meinen Kräuterwanderungen.“ Ein paar Regeln sind ihrer Meinung nach wichtig: „Bitte immer nur so viel entnehmen, wie man für den Eigenbedarf auch wirklich benötigt. Einen Standort nie leer ernten, sondern immer schonend auch mit diesen Ressourcen der Natur umgehen. Am besten nur Blätter von gesunden, kräftigen Pflanzen ernten und schon aus eigenem Interesse nicht direkt am Wegesrand – oder auf gedüngten Wiesen und landwirtschaftlich genutzte Flächen.“ In Landschaftsschutzgebieten, so die Düsseldorferin, ist das Ernten erlaubt, nicht aber in Naturschutzgebieten: „Bitte immer die entsprechenden Hinweisschilder beachten. Und natürlich keine geschützten oder seltenen Pflanzen sammeln.“ Grundsätzlich soll das Sammelgut immer gut abgewaschen werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, erhitzt die Pflanzen kurz auf 70 Grad Celsius.

## Giersch schmeckt wie Möhre

Für die einen ist es die Gartenpest, für andere eine schmackhafte Delikatesse: Giersch. „Eines meiner Lieblingskräuter“, verrät Celia Nentwig, „der Geschmack ist sehr aromatisch, und man kann es in allen Variationen genießen - roh, gebraten und gekocht. Und Giersch macht sich nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch gut auf einer Käseplatte. Besonders die hellen Blätter schmecken lecker und eignen sich auch für grüne Smoothies: Gesünder als jede Zuchtpflanze.“



Giersch wächst bevorzugt in Auwäldern, Hecken und Gärten, und man wird es, weil es sich hartnäckig vermehrt, so schnell auch nicht wieder los. Heilkundler schätzen seine positive Wirkung u.a. bei Gicht, rheumatischen Beschwerden sowie Hämorrhoiden. Auch bei Insektenstichen und kleinen Hautverletzungen wirkt das frische zerquetschte Kraut in Umschlägen an den betroffenen Körperstellen. Bei Hämorrhoiden hilft ein Sitzbad – dafür mindestens 15 Esslöffel Giersch in Wasser aufkochen und etwas auskühlen lassen. Geschmacklich ist Giersch eine Mischung aus Möhregrün und Sellerie. Die richtige Sammelzeit ist zwischen April und Juli. Aber, Achtung, die weißen Wurzeln sind leicht giftig. „Mit den Blättern aber kann man wirklich tolle Sachen machen. Zubereitet werden sie wie Spinat oder Salat. Zum Kochen benötigt man schon eine ganze Menge. Zuerst Zwiebeln in der Pfanne andünsten, dann den Giersch dazu, am Ende mit ein bisschen Salz und Ingwer abschmecken. Köstlich“, meint Celia Nentwig.

## Riecht wie Knoblauch: Bärlauch

Wilden Bärlauch riecht man meist schon von weitem – ein wenig wie Knoblauch. Verwendet werden hauptsächlich die Blätter. Die beste Sammelzeit ist April und Mai. Bärlauch fördert die Verdauung und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor, anzuwenden auch bei Frühjahrsmüdigkeit, Bluthochdruck, Arteriosklerose, erhöhten Blutfettwerten und zur Prophylaxe altersbedingter Gefäßverengungen. Beim Sammeln unbedingt darauf achten, dass man Bärlauch nicht mit Maiglöckchen verwechselt, die stark giftig sind – aber das müsste man eigentlich riechen! Als Unterscheidung auch auf die Blattstängel achten: Bärlauch hat einen eher dreikantigen, Maiglöckchen einen runden Stängel. Der Bärlauch sollte nicht getrocknet werden - dabei gehen seine Wirkstoffe verloren. Daher verwendet man ihn am besten frisch. Wegen seines zarten Knoblaucharomas ist Bärlauch gut geeignet für die Frühjahrsküche: Besonders lecker im Kräuterquark, den man zusammen mit Kartoffeln serviert oder einfach als Brotaufstrich verwendet, in schmale Streifen geschnitten auch auf Salaten sowie als Garnierung von Käse- oder Tomatenbrot.



## Violette Blütenstände: Wiesenschaumkraut

Die erste Blume, die im Frühjahr viele Wiesen übersät, ist das Wiesenschaumkraut. Die Blütezeit reicht von März bis in den Juni. Die Blüten – weiß bis violett gefärbt – eignen sich gut als Beigabe zum Salat und schmecken recht scharf,



ein wenig wie Kresse. Wiesenschaumkraut wirkt antibiotisch und fördert die Verdauung. Celia Nentwig ist begeistert, wenn sie den lilafarbenen Teppich der winzigen Blüten auf ihrer Wiese sieht: „Das Beste sind die Knospen. Die schmecken ganz leicht nach Meerrettich – ich püriere sie in die Sauce und nehme die violetten Blüten auch zur Dekoration. Passt zum Beispiel gut zu Lachs.“

## Sauerampfer: würziges Wildkraut

Der Sauerampfer, ein wild wachsendes Kraut, das zu den Knöterichgewächsen gehört, ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen, regt den Appetit an und reinigt das Blut. „Das Typische am Sauerampfer ist, dass die Blätter eine schöne Rosette am Boden bilden und ein bisschen pfeilförmig zum Stängel hin wie kleine Zipfel wachsen. Sauerampfer schmeckt tatsächlich ziemlich sauer, was durch den Gehalt an Oxal-säure entsteht. Vor allem die jungen Blätter sind lecker. Man sollte sie aber nie mitkochen. Dann wird die Suppe braun und sieht nicht lecker aus. Also zuerst die Suppe fertig kochen und am Ende den feingeschnittenen Sauerampfer hinein und in der Wärme mitziehen lassen. Dann bleibt die Suppe grün.“ Die jungen Blätter des Sauerampfers können auch roh in Salaten oder gehackt in Mayonnaisen und Saucen gegessen werden. Die Erntezeit beginnt im April und dauert bis in den November. Sauerampfer sollte immer frisch verwendet werden, denn nur so bringt er eine erfrischende Säure in viele Gerichte.

Kräuterpädagogin Celia Nentwig führt regelmäßig Kräuterwanderungen in Düsseldorf, Solingen und Umgebung durch – mit und ohne anschließende Verköstigung. Die Veranstaltungen tragen so verheißungsfrohe Namen wie „Delikatessen am Wegesrand“, „Die Apotheke aus der Natur“ oder „Lavendel Spezial“.

Exklusiv für Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse bietet Celia Nentwig am Mittwoch, dem 3. Juli von 17:30 bis 19:30 Uhr eine Kräuterwanderung an, die in Solingen-Aufderhöhe startet. Den genauen Treffpunkt erfährt man bei Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Den Preis von zehn Euro muss jeder Versicherte selbst tragen und vor Ort bezahlen – es handelt sich dabei aber um einen einmaligen Sonderpreis. Anmeldung ab sofort unter: 0212 2262-140.

In ihrem Buch „Wildpflanzen – Köstliche Rezepte, essbare Dekorationen und Geschenkideen“ (16,90 € unverbindliche Preisempfehlung) stellt Celia Nentwig unter anderem Rezepte mit Kräutern vor. Für uns hat sie auf der nächsten Seite zwei Kompositionen fürs Frühjahr zusammengestellt. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten auch unter [www.kraeuter-sinn.de](http://www.kraeuter-sinn.de).







# Rezepte

## Giersch-Nockerln mit Zuckererbsen und Möhren

### Zutaten

100 g Quark • 30 g Bergkäse, gerieben • 1 großes Ei • Meersalz • Pfeffer • Muskatnuss • 150 g Weizen, fein gemahlen • 150 - 200 g Giersch • 200 g Spinat • Butter • Parmesan, gerieben • Zuckererbsen • Möhren in Streifen

### Zubereitung

Giersch und Spinat kurz blanchieren, abgießen, etwas ausdrücken und fein hacken. Quark mit Bergkäse, Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Giersch, Spinat und Weizenmehl untermischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mit nassen Esslöffeln Nockerln abstechen und ins kochende Wasser geben. Bei milder Hitze Nockerln ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. In einem zweiten Topf die Zuckererbsen und die Möhrenstreifen dünsten. Zuckererbsen und Möhrenstreifen dekorativ auf dem Teller anrichten, dazu die Nockerln auf einen Butterspiegel legen und mit Parmesan bestreuen sowie ggf. geschmolzene Butter ergänzen.

## Bärlauch Quiche

### Zutaten Teig

250 g Mehl • 1 kleines Ei • 125 g kalte Butter • Salz

### Zutaten Belag

200 g Bärlauch • 200 g Saure Sahne • 150 g Bergkäse, gerieben • 1 Ei • Salz • Pfeffer und Muskat • ca. 80 ml Wasser

### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Ei hinein schlagen und ca. 80 ml kaltes Wasser dazu geben, eine Prise Salz und die Butter in Stücken auf dem Mehl verteilen. Alles schnell zu einem glatten Teig verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Den Teig in gefettete Förmchen (alternativ in eine Quicheform ø 28 cm) geben. Den Rand etwas hoch ziehen, anschließend kalt stellen. Den Bärlauch waschen, kurz blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken. Saure Sahne, Käse, Ei und den gehackten Bärlauch gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in die mit Teig ausgekleideten Förmchen füllen und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.



### Aufbewahrung von Kräutern

1. Von jeher werden Kräuter zum Trocknen an einem schattigen, trockenen und nicht zu warmen Ort (< 35 Grad) z.B. als zusammengebundener Kräuterstrauß aufgehängt oder auf einem sauberen Tuch ausgebreitet
2. Geeignet hierfür sind z.B. Dachböden im Frühjahr oder Herbst sowie trockene Wohnräume (Küchenräume sind meistens zu feucht)
3. Anschließend werden die getrockneten Kräuter am besten in lichtgeschützten Gläsern konserviert
4. Eine weitere Möglichkeit, Kräuter zu konservieren, ist, sie z.B. als Kräuter-Öl oder Pesto zu verarbeiten



# MESSERSCHARF GESCHNITTEN

IN ÜBER 90 PROZENT ALLER DEUTSCHEN HAUSHALTE WERDEN STUMPFES MESSER VERWENDET, SO EINE AKTUELLE UMFRAGE. AUCH IN DER MESSERSTADT SOLINGEN UND UMGEBUNG? INFORMIERT! HAT DEN MESSEREXPERTEN RALF JAHN (44) NACH SEINEN TIPPS FÜR EINE GUTE PFLEGE GEFRAGT UND STELLT DIE „SCHÄRFSCHULE“ VOR, IN DER MAN LERNT, MESSER RICHTIG ZU SCHLEIFEN. (LRA)

Ein gutes Messer will sorgsam behandelt werden, wissen vor allem Menschen, die damit in der Küche arbeiten. Ob Fisch, Gemüse oder Brot – mit dem richtigen Messer geht alles leichter. Fachmann auf diesem Gebiet ist auch der gelernte Messermacher Ralf Jahn, der in Solingen eine Messermanufaktur betreibt. Seit drei Jahren bietet er Schulungen rund ums Messer und seine Herstellung an: im Rheinischen Industriemuseum Gesenkschmiede Hendrichs, in der Messer-Manufaktur Heinrich Böker Baumwerk, im Ed. Wüsthof Dreizackwerk und auch im Museum Schleiferei Wipperkotten an der Wupper. Für Ralf Jahn ist das Messer „das älteste Werkzeug des Menschen“: „Das Bedürfnis nach einer scharfen Klinge ist ebenso alt wie brandaktuell. Messer gehören zum Kulturgut des Menschen. Ob man damit heute den Festtagsbraten zerteilt oder unsere Vorfahren vor Jahrtausenden ein totes Mammut mit dem Faustkeil zerlegten – vom Prinzip her ist es das Gleiche.“

Einer Umfrage zufolge werden in über 90 Prozent der Haushalte in Deutschland stumpfe Messer verwendet. Es fehlt an Know-how, die Klingen vernünftig zu schärfen. In der Schärfschule von Ralf Jahn im historischen Wipperkotten anno 1602 können die verschiedenen Schärft Techniken erlernt und perfektioniert werden. Er ist heute die letzte Schleiferei in Solingen, in der noch mit Wasserkraft angetrieben Messer produziert werden. Eindrucksvoll treibt hier die Wasserkraftanlage die Antriebsachsen und Transmissionsräder für die Messerfertigung an.

### SCHÄRFEN WILL GELERNT SEIN

Wer ein Messer sorgsam behandelt, hat ein Leben lang Freude daran. Irgendwann wird zwar jedes Messer stumpf, doch dann sollte man es ganz nach alter Tradition an einem bewehrten Schleifstein bearbeiten lassen. „Mit dem Wetzstahl wird die Schneide eben nur gewetzt, aber nicht geschliffen“, so Ralf Jahn, und er erklärt: „Gewetzt wird von oben nach unten, einfach locker ziehen – das richtet die Zähne wieder auf.“ Am besten lässt man sich das vom Fachmann zeigen oder gibt die Messer alle zwei, drei

Jahre zu einem professionellen Schleifservice – wie ihn Ralf Jahn auch anbietet. In seiner Schärfschule lernt man, wie man es auch zu Hause selber richtig machen kann. Zu den Workshops können Interessenten die eigenen Messer mitbringen, Kosten: 79,00 € für den Grund- und 199,00 € für den Tageskurs. Termine gibt es fortlaufend, Infos unter [www.schnitt-kultur.de](http://www.schnitt-kultur.de) und telefonisch 0212 233 73 73. Ebenfalls kann man regelmäßig an Führungen im Wipperkotten teilnehmen, von April bis Oktober ist der Kotten am Wochenende geöffnet, Näheres unter [www.schleiferei-wipperkotten.de](http://www.schleiferei-wipperkotten.de).

### VIER MESSER BRAUCHT DIE GUTE KÜCHE

Vier „vernünftige“ Messer, so der Experte, sollte jeder Haushalt vorrätig haben: „Ein langes, schmales Schinkenmesser – auch, um einen Braten zu zerschneiden, ein kurzes Spickmesser, ein Brot- und ein stabiles kurzes Kochmesser, das multifunktional einsetzbar ist.“ Er rät jedem in Qualität zu investieren: „Billigware ist oft nicht richtig ausbalanciert, das heißt, so ein Messer gleitet einem schon mal aus der Hand, weil der Griff kein echtes Gegengewicht zur Klinge darstellt.“ Messer gehören auch nicht in die Spülmaschine: „Der Reinigungsvorgang ist viel zu aggressiv für die Klinge. Man sollte ein Messer am besten direkt nach der Benutzung mit der Hand und etwas Spülmittel reinigen, erst die Klinge, dann den Griff und vor allem das ganze Messer anschließend ordentlich trocknen.“

Und ein Messer gehört auch nicht einfach in die Schublade, so Ralf Jahn: „Entweder man bewahrt es in einem Messerblock auf oder hat eine spezielle Schubladeneinlage, in der die Messer getrennt voneinander lagern. So eine Schublade, wo alles durcheinander liegt, ist der Tod jeder Klinge, sie wird einfach im Nu stumpf.“ Und was hat es auf sich mit der Legende, dass man ein Messer nicht verschenkt, weil es die „Freundschaft zerschneidet“? „Die Lösung ist ganz einfach“, meint Ralf Jahn, „man verschenkt Messer nicht, man verkauft sie zu einem symbolischen Preis von einem Cent, dann kann nichts passieren ....“

Viel Interessantes über Messer erfährt man auch auf der „MesserMacherMesse“ am 4. und 5. Mai 2013 im Klingmuseum, Klostehof 4, 42653 Solingen. Näheres: [www.messer-macher-messe.de](http://www.messer-macher-messe.de).





## Sehr geehrte Damen und Herren,

zunächst möchte ich Ihnen ein erfolgreiches Jahr 2013 wünschen und Ihnen mitteilen, dass ich das Magazin der Bergischen Krankenkasse sehr gerne lese. So ist mir beim Durchstöbern auf Seite 15 der Ausgabe 51 Folgendes aufgefallen: Im rosa hinterlegten Kästchen verweisen Sie auf „Strickanleitungen für Häkelmützen“ - eine sehr interessante Aussage, denn Stricken und Häkeln sind doch eigentlich unterschiedliche Handarbeitsarten.

Viele Grüße  
Jutta Konegen

## Sehr geehrte Damen und Herren,

auch ich kann den entspannenden Effekt von Handarbeiten nur bestätigen. Da ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr stricken soll, habe ich mich sehr stark mit dem Häkeln beschäftigt. Es fing an, als im Freundeskreis ein kleines Mädchen krebskrank wurde und ihre Haare durch die Chemotherapie verlor. Ich habe ihr dann Käppchen gehäkelt mit ihren Lieblingsfarben. Sie war darüber sehr glücklich. Das ist nun 5 Jahre her, sie ist gesund, erzählt immer noch davon.

Mit freundlichem Gruß  
Christel Liermann

(Im Bergischen Land gibt es viele Anlaufstellen ....)

Doch leider bleibt die textile Kunst des Stickens unerwähnt. – Eine der traditionellen Handarbeiten, die nicht in Vergessenheit geraten sollte, zumal es eine Fülle von Kreuzstichmotiven gibt, für jede Generation und alle Gelegenheiten.

Und in Wuppertal gibt es mit der Bandfabrik Vaupel & Heilenbeck eine der letzten alten Bandwebereien, wo auf alten Webstühlen noch feinste Leinenstickbänder in vielfältigster Weise produziert werden. [www.vaupel-heilenbeck.de](http://www.vaupel-heilenbeck.de)

Uli Siepmann



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](mailto:redaktion@die-bergische-kk.de)

**Verlag, Druck und Vertrieb:**  
Druckhaus Fischer  
Frank Fischer GmbH  
Memelstraße 8, 42655 Solingen  
[www.fischer-druckhaus.de](http://www.fischer-druckhaus.de)

**Redaktion (red):**  
Petra Koppenhagen (pk), Pflegemuseum  
Kaiserswerth (pmk), Liane Rapp (Ira),  
Marc Saha (mas), Andreas Schäfer (as),  
Joachim Wichelhaus

**Redaktionsleitung:**  
Petra Koppenhagen

**Layout, Satz, Druckvorstufe:**  
logos Kommunikation und Gestaltung  
[www.logos-kommunikation.com](http://www.logos-kommunikation.com)

**Fotonachweis:**  
Sofern nicht anders genannt:  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de),  
S. 5: privat, S. 8, 9: Alf Dahl, S. 10: Droste  
Verlag, S. 13: Stefan Ostler, S. 14: Bui  
Vössing, S. 15: Flidner-Kulturstiftung,  
S. 16: [www.zzebra.de](http://www.zzebra.de), Copyright ©  
Labbé Verlag, S. 18: BLOOM'S/Nentwig-  
Design, S. 21: Peter Mebus, Langel

**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](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. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder [info@die-bergische-kk.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:vertriebspartner@die-bergische-kk.de)

Kein Zusatzbeitrag  
bis **2014**

**aussichtsreich**  
für Vereine, Unternehmen und  
Selbständige