

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

GOLFSPORT –

Jünger, weiblicher und gesünder als man denkt

BABYGLÜCK –

Neue Leistungen für Familien

ZUCKER –

Süßer Genuss mit unerwarteten Folgen



mit Organspende-
ausweisen

ORGANSPENDE –

Ihre Entscheidung zählt

GARTENLUST –

Die schönsten Gärten und Parks im Bergischen

2. Quartal 2013 / Ausgabe 53

Inhalt



**TIPP IM
BERGISCHEN**

8 *Entdecken Sie die schönsten
Gärten im Bergischen*



14 **GOLFSPORT**
Jünger, weiblicher und
gesünder als man denkt

18 **Ernährung**



4 **Expertenchats**

Zu den Themen: „Wechseljahre: Hormone
oder Homöopathie?“ und „Wenn Facebook
zur Sucht wird“



NEU

7 **Familie**

Hier wird FAMILIE groß geschrieben
Attraktive Leistungen für Familien

12 **Organspende**
Ihre Entscheidung zählt

mit Organspende-
ausweisen



mit Gewinnspiel

16 **Für Kinder
Raus in den Garten**

21 **RECYCLINGMODE**
Wellness für die Haut



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

ich möchte an dieser Stelle alle Kunden eindringlich bitten, darüber nachzudenken, künftig als Organspender zur Verfügung zu stehen. Das soziale Miteinander in unserer Gesellschaft und ethisch-moralische Gründe sprechen dafür, einen Organspendeausweis zu besitzen. Ich habe es in meinem Freundeskreis erlebt, wie jemand jahrelang auf ein Spenderherz gewartet hat und letztendlich verstarb. Leider ist durch das Wirken weniger korrupter Krankenhausärzte und den daraus resultierenden Berichten in den Medien die Bereitschaft in der Bevölkerung zur Organspende etwas zurückgegangen. Eine fatale Entwicklung! Bitte lesen Sie unseren ausführlichen Bericht zur Organspende in dieser Sommerausgabe und – am besten – nutzen Sie die im Mittelteil eingedruckten Organspendeausweise.

Allen derzeitigen und künftigen Organspendern danke ich sehr herzlich.

Der Tipp im Bergischen schickt Sie in dieser Ausgabe in die schönsten Gärten und Parks in der Region. Oder gärtnern Sie selbst gern im eigenen Garten? Dann lesen Sie, wie viel Gutes Sie sich bei der Betätigung im Grünen gesundheitlich tun.

Ganz im Grünen sind Sie auch auf dem Golfplatz. Unser Autor Marc Saha beschreibt, wie er seine Leidenschaft für Golf entdeckt hat und wie mit Vorurteilen darüber umzugehen ist.

Obstkuchen, Eiscreme und Softdrinks – so schmeckt der Sommer. Aber all diese Genüsse enthalten sehr viel Zucker. Der Ernährungsjournalist Hans-Ulrich Grimm beschreibt in seinem neuen Buch, warum es sinnvoll ist,

seinen Zuckerkonsum einzuschränken und Süßes nur hin und wieder bewusst zu genießen.

Unsere Kunden nehmen den neu eingeführten „Flexibonus“ sehr gut an. Das gesamte Angebot an Zusatzleistungen der Bergischen Krankenkasse wurde in jüngster Vergangenheit übrigens wieder mehrfach prämiert. Zum Beispiel sind wir aktuell in der Ausgabe 21/2013 vom Wirtschaftsmagazin Focus Money ausgezeichnet worden. Die BERGISCHE wurde insgesamt fünfmal Testsieger in den Kategorien Familie, Anspruchsvolle, Alternativmedizin, Aktive Ältere und Gesamtbewertung in der Kategorie „Regionale Kassen“. Unter allen Krankenkassen in Deutschland erreichten wir einen dritten Platz. Vom Fachportal „Krankenkasseninfo.de“ erhielten unsere Leistungsangebote im bundesweiten Vergleichstest vom Mai 2013 die Note 1,1, verbunden mit einem 5. Platz unter sämtlichen Krankenkassen. In der Beilage können Sie sich selbst ein Bild von unserem vielfältigen Leistungsspektrum machen. Vergleichen Sie uns! Besonders interessant für Familien sind auch die neuen Leistungen, die wir Ihnen auf Seite 6 vorstellen.

Ob Sie wegfahren oder zu Hause bleiben, Sonne tanken oder sich eher ein kühles Plätzchen suchen ... ich wünsche Ihnen eine wunderbare Sommerzeit.

Mit sonnigen Grüßen

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

GESUNDHEIT
online

www.die-bergische-kk.de/portal



Individuelle Tipps auf individuelle Fragen

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

Überblick der Expertenchats:



15.07.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Wechseljahre: Hormone oder Homöopathie?

16.09.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Wenn Facebook zur Sucht wird

Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Aufwachsen mit modernen Medien

Gesund abnehmen



Ganz bequem anfordern:

per E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de oder telefonisch unter 0212 2262-140

JULI 2013

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AUGUST 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		

SEPTEMBER 2013

M	D	M	D	F	S	S
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						

Wuppertal:

Sonntag, 07. Juli 2013

Schwebebahnlauf in der Wuppertaler City

Die BERGISCHE ist dabei. Der erfolgreiche Bergische Firmenlauf geht als Schwebebahnlauf weiter.



Weitere Infos auf www.schwebebahn-lauf.de.

Sonntag, 22. September 2013

Fahrradtag

Erleben Sie freie Fahrt auf Wuppertals Straßen mit sicherer Begleitung durch den ADFC, der Polizei und den Johannitern. Ausführliche Informationen zur Anmeldung und zu den einzelnen Touren finden Sie unter www.die-bergische-kk.de/Fahrradtag.

Dienstag, 01. Oktober 2013, 08:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag, 17. Oktober 2013, 14:00 – 18:00 Uhr

Gripeschutzimpfung

Im Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Sie möchten einer Grippe rechtzeitig vorbeugen? Dann kommen Sie zur kostenlosen Gripeschutzimpfung ins Kundenzentrum Wuppertal. Bitte Impfausweis und Versichertenkarte mitbringen. Die Impfung wird eingetragen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

discovering hands® – ergänzende Früherkennung bei Brustkrebs

(pk) discovering hands® setzt den überlegenen Tastsinn blinder und sehbehinderter Menschen zur Ergänzung der Tastdiagnostik im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung ein.

Dieses innovative Konzept gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit Brustveränderungen zu erkennen und ist eine optimale Ergänzung zu der Untersuchung des Arztes. Die Untersuchung dauert zwischen 30 und 60 Minuten und findet in einer angenehmen Atmosphäre statt.

Weitere Infos unter www.die-bergische-kk.de/tastuntersuchung oder Telefon 0212 2262-0



Ihr Extra

Die Untersuchung ist für Sie kostenlos. Gutscheine zu einer Tastuntersuchung liegen für Sie in allen Kundenzentren der BERGISCHEN zur Abholung bereit.

OKTOBER 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				



Kursstart: 10. September 2013

Ernährungsberatungskurs

Erfahren Sie an 6 Abenden von der Ernährungsberaterin Doris Kallenbach alles Wissenswerte über eine „Bewusste und genussvolle Ernährung“ – gemeinsames Kochen und Supermarktbesuch inklusive.

Wuppertal/Hilden: Kursstart: 10. September 2013 und 17. Oktober

Der Kurs startet am 10. September 2013 um 18:00 Uhr in Wuppertal und am 17. Oktober in Hilden. Kursanbieter ist die Gesundheitspraxis Hilden. Die Kurskosten liegen bei 190,00 €.

Zertifizierte Präventionskurse – wie dieser Ernährungskurs – werden mit 500,00 € im Jahr bezuschusst.

Aufbaukurs (3 mal Theorie und 3 mal Kochen)

Wuppertal: 29. Oktober 2013, 18:00 Uhr

Hilden: 4. November 2013, 18:00 Uhr

Kurskosten 250 €

Anmeldung unter Telefon 02103 909591

Weitere Infos: www.gesundheitspraxis-hilden.de



Solingen:

Samstag/Sonntag, 24. August bis 25. August 2013

Stadtmeisterschaften Tennis

KIA-Cup in Kooperation mit 125 Jahre OTV sowie den Mixed-Stadtmeisterschaften beim Tennisclub Rot-Weiß.

Die BERGISCHE ist mit einem Stand vor Ort. Infos finden Sie unter www.tc-rwo.de



Zweitbrille zum halben Preis!

Angebot für alle Mitglieder der BERGISCHEN die schon immer eine vollwertige Zweitbrille wollten.

Beim Kauf von zwei Brillen mit identischer Stärke erhalten Sie die zweite Brille zum halben Preis*. Zum Beispiel für Gleitsichtbrille + Arbeitsplatzbrille oder Gleitsichtbrille + Sonnenbrille.

Der Gutschein ist gültig bis zum 31. August 2013.

*Statt 10% BKK Rabatt - 50% Rabatt auf die zweite preisgünstigere Ausführung.

Rabatt-Gutschein

Die eye-buy Zweitbrillen-Aktion für alle Mitglieder der BERGISCHEN

50%

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



Ausgezeichnet versichert!

typisch
bergisch

Kein Zusatzbeitrag
bis **2014**

Ausgezeichnet zum 3. Mal in Folge GUT (1,9) Kundenurteil, freiwillige Prüfung 11/2012, Nr. 1748 Service tested	Ausgezeichnet! Freundlichkeit der Mitarbeiter: GUT (1,50) Laut Kundenurteil 11/2012	Ausgezeichnet! Hilfsbereitschaft der Mitarbeiter: GUT (1,69) Laut Kundenurteil 11/2012
---	--	---

Ausgezeichnet! Fachliche Kompetenz der Mitarbeiter: GUT (1,79) Laut Kundenurteil 11/2012	Ausgezeichnet! Leistungsumfang: GUT (2,10) Laut Kundenurteil 11/2012	Ausgezeichnet! Preis-/Leistungsverhältnis: GUT (1,99) Laut Kundenurteil 11/2012	Ausgezeichnet! Schnelle Bearbeitung des Anliegens: GUT (1,84) Laut Kundenurteil 11/2012	Ausgezeichnet! Informationen über Leistungsangebote: GUT (1,99) Laut Kundenurteil 11/2012
---	---	--	--	--

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen BESTE KRANKENKASSE FÜR AKTIVE ÄLTERE regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen BESTE KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen TOP KRANKENKASSE FÜR BERUFSEINSTEIGER regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen BESTE KRANKENKASSE FÜR ALTERNATIVMEDIZIN regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen BESTE KRANKENKASSE FÜR ANSPRUCHSVOLLE regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen TOP KRANKENKASSE FÜR SPORTLER regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen TOP KRANKENKASSE FÜR SELBSTÄNDIGE regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 Datenbasis: gesundheitskrankenkaassen.de	DFSI Deutsches Finanz-Service Institut Solingen TEST-SIEGER Studie mit über 100.000 Kunden, regional geführt FOCUS-MONEY 21/13 IKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Lösungsvergleich
---	--	--	---	--	--	--	--

€uro 1 VERSICHERUNGS NOTE® DIE BERGISCHE KRANKENKASSE Im Test: Gesundheitsförderung Quelle: Euro 04/2013, 90 Krankenkassen im Vergleich	FOCUS MONEY BESTE Gesundheitsförderung mehrere Kassen mit Bestbewertung Ausgabe 49/2011 Deutschlands größter Krankenkassen Vergleich	FOCUS MONEY TOP Naturheilverfahren Ausgabe 49/2011 Deutschlands größter Krankenkassen Vergleich	FOCUS MONEY TOP Krankenkasse Ausgabe 49/2011 Deutschlands größter Krankenkassen Vergleich	FOCUS MONEY Umfangreichste Zusatzversicherung mehrere Kassen mit Bestbewertung Ausgabe 49/2011 Deutschlands größter Krankenkassen Vergleich
--	---	--	--	--

Hier wird FAMILIE groß geschrieben

Ja zum Baby – das sagt auch die BERGISCHE. Mit besonderen Leistungen und optimalen Vorsorgeangeboten erleben Sie uns von Anfang an an Ihrer Seite. Von der Familienplanung, über die Geburt und darüber hinaus sind Sie bei uns an der richtigen Adresse.



Künstliche Befruchtung

Ist die künstliche Befruchtung Ihre persönliche Chance zum Babyglück? Entscheiden Sie sich dafür, unterstützt Sie die BERGISCHE und übernimmt 90 % der Kosten – das sind 40 % mehr als gesetzlich vorgesehen.



Schwangerschaftsvorsorge

Sie sind bereits in freudiger Erwartung? Möchten Sie das reguläre Vorsorgeangebot für Schwangere weiter abrunden und ergänzen, übernimmt die BERGISCHE im Rahmen des Flexibilitätsbonus die Kosten bis zu 200,00 € für verschiedene Untersuchungen vor der Entbindung. Dazu zählen beispielsweise das Erstrimester-Screening, 3-D- oder Farbdoppler-Ultraschall, Triple-Test und weitere.



Babygeld

Herzlich willkommen, Baby. Die BERGISCHE beglückwünscht alle Eltern und Neugeborenen zum Start ins Leben mit einem Babygeld von 184,00 €, wenn Ihr Kind nach dem 01. Februar 2013 geboren wurde, über die Familienversicherung bei der BERGISCHEN versichert ist und an den Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U6 teilgenommen hat.



Geburtsvorbereitungskurs für Lebenspartner

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

So erreichen Sie das Team
telefonisch: 0212 2262-320
Oder Sie schicken eine E-Mail
an: baby@die-bergische-kk.de

Alle Fragen zu Vorsorge, Elternzeit & Co. beantwortet Ihnen das Team „Junge Familie“ der BERGISCHEN.
Ihr Vorteil: ein Ansprechpartner – alle Antworten!



TIPP IM
BERGISCHEN

Schwelgen in Grün

Gartenarbeit macht glücklich. Wer seine eigene „Parzelle“ hegt und pflegt, fühlt sich zu Hause. Ein Plädoyer für den eigenen Garten oder den Besuch von Parks und Gärten in der Umgebung (Ira).



„Das Leben beginnt mit dem Tag, an dem man einen Garten anlegt“, besagt eine alte chinesische Weisheit. Zwar sind Millionen Menschen auf der Welt auch glücklich ohne Garten. Doch braucht jeder von uns den Blick ins Grüne, das alljährliche Erwachen der Natur, den Anblick von Blumen und Blüten.

Und für viele gibt es nichts Schöneres als mit den Händen den Boden von Blumen- und Gemüsebeet umzugraben, zu erleben, wie Stauden Triebe bekommen, Bäume in die Luft wachsen und bunte Blumenteppiche den Vorgarten verschönern. Gärtnern gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen – Tendenz steigend, heißt es beim Bundesverband Deutscher Gartenfreunde. Dafür gebe es auch gesellschaftliche Gründe, so Sprecher Thomas Wagner. Unsichere Wirtschafts- und Sozialsysteme förderten einen Wertewandel mit Rückzug ins Private.

„In der heutigen schnelllebigen Zeit der Reizüberflutung und stetigen Unruhe verschafft ein Garten die erforderliche innere Balance. Dieser Rückzug an einen sicheren, ungestörten Ort ist ein elementares menschliches Bedürfnis“, meint auch Barbara Herrmann, Systemische Familientherapeutin und Beraterin bei der BERGISCHEN Krankenkasse. „Die Beschäftigung mit Pflanzen, das selbstbestimmte Arbeiten im Einklang mit der Natur – sehen, staunen, fühlen – fördert das individuelle Wohlbefinden, wirkt beruhigend und hilft uns, Stress abzubauen.“

Denn man kann sehen, was mit den eigenen Händen geschafft wurde. Es bringt uns mit den Naturprozessen in Kontakt – Erde, Feuer, Wasser, Luft. **Barfuß übers taufrische Gras laufen. Das Schattenspiel der Blätter beobachten. Dem Gezwitscher einer Amsellauschen. Und den Duft von Lavendel aufsaugen. Das ist Sommer. Unsere Sinne sind gefordert. Wir entdecken das, was um uns herum ist, neu, intensiver.**

„Der Garten kann ein Ort der Selbstverwirklichung sein, der für jeden Menschen einzigartig ist, ein nach seinen individuellen Bedürfnissen geformter Ort, wo er autonom tätig ist und sich entspannt. Wir besinnen uns auf das Wesentliche,

tauchen ab, Körper, Geist und Seele regenerieren“, bringt es Barbara Herrmann auf den Punkt.

„Es ist die Summe der kleinen Momente, die uns glücklich macht und daran erinnert, dass wir am Leben sind“ meint auch Andreas Niepel, Leiter der Fachrichtung Gartentherapie an der Heliosklinik Holthausen. Ob Unkraut jäten, Laub harken oder Kirschen pflücken – der Garten bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, mit dem man auch gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen kann.

Ebenso wohltuend kann aber auch ein Ausflug in einen schönen Park oder Garten sein. informiert! führt zu bekannten und weniger bekannten Kleinoden der Gartenkunst: Der „Botanische Garten“ in Solingen feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. In der Stadtoase zwischen den Stadtteilen Gräfrath und Wald findet deshalb am 08. September eine große Jubiläumsfeier statt. Aber auch an jedem anderen Tag täglich von acht Uhr morgens bis zum Anbruch der Dämmerung, im Winter von neun bis maximal 18 Uhr kann man sich in dem 61.000 qm großen Terrain mit Schauhäusern, Lesehalle und Kräutergarten die Zeit vertreiben. Hervorzuheben: Alpinum, Bauern- und Staudengarten und die detailreiche Beschilderung der Pflanzen! Eingang über Straße Vogelsang 2 A, die Gotenstraße oder das Schulzentrum Vogelsang.

Im „Heilkräutergarten Velbert“ werden auf einer Fläche von ca. 250 qm annähernd 200 Heil-, Gewürz- und Duftpflanzen vorgestellt. Von Mai bis September gibt es Führungen, nach Absprache können auch Wild- und Heilpflanzen zum Selbstkostenpreis erworben werden. Besondere Anziehungspunkte sind die Duftspirale sowie eine kreisförmige Organuhr, in deren 12 Abschnitten Pflanzen in ihrer Wirkung auf ein Organ bzw. dessen Funktionskreis dargestellt werden. Informationen zu Öffnungszeiten und Veranstaltungen auf der Website www.heilkrautergarten-velbert.de, Anfahrt über Bergische Straße 15, 42549 Velbert.



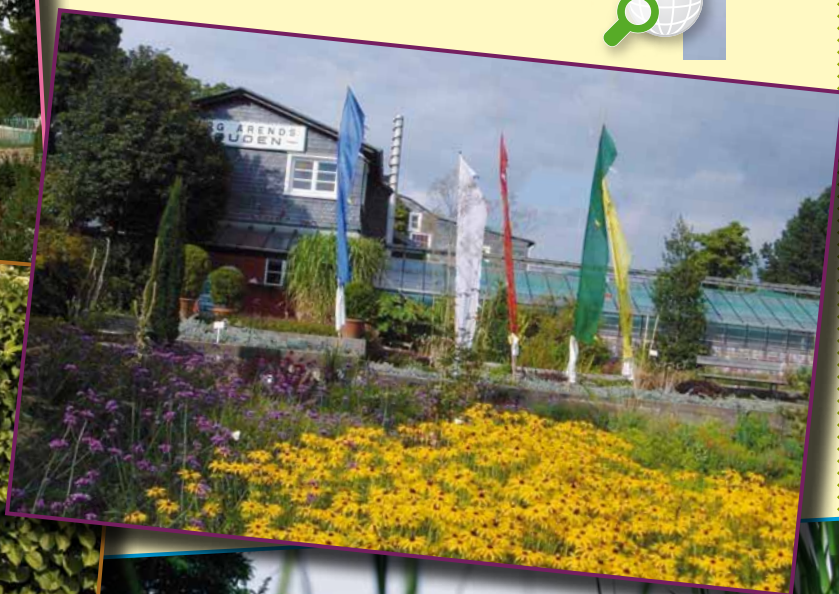
In unmittelbarer Nähe des Rheins wurde im 18. Jahrhundert mit **Schloss und Park Benrath** ein einzigartiges Barock-Gesamtkunstwerk errichtet. Im Ostflügel des Schlosses befindet sich heute das Museum für Europäische Gartenkunst, im Westflügel ein Naturkundemuseum. Abseits der Hauptwege führen schmale Waldwege in ein wilderes Stück des 60 Hektar großen Parks. Eintritt frei, Infos www.schloss-benrath.de, Zugang über Benrather Schlossallee.



Die Aktion „10. Offene Gartenporte im Bergischen Land“ findet am 21. und 22. September zwischen 11:00 und 18:00 Uhr statt. 36 ausgewählte Privatgärten von Bergisch Gladbach bis Wipperfurth stehen für interessierte Besucher offen. Eine entsprechende Broschüre mit allen Informationen findet man auch im Internet unter www.bergische-gartentour.de.

Seit der Landesgartenschau 2005 gibt es den „Neuland-Park“ in Leverkusen. Zwar hört man hier die Autobahn im Hintergrund, das 22 Hektar große Naherholungsgebiet ist aber mit seinen Themengärten, dem gastronomischen Angebot, einer Minigolfanlage und den vielen ausgefallenen Spielplätzen ein idealer Ausflugsort für die ganze Familie. Besondere gärtnerische Höhepunkte u. a. die Haus- und Themengärten wie die „Ebene der Langsamkeit“, der traditionelle „Eifeltgarten“ und „Hexengarten“. Infos zu Öffnungszeiten und Attraktionen: www.neuland-park.de.

Kaum jemand weiß, dass sich in Wuppertal die älteste **Staudengärtnerei** Deutschlands befindet. 1888 gegründet, beherbergt das traditionsreiche Gelände auf exponiertem Hügel in Ronsdorf heute verschiedene Schaubeete, alte Gewächshäuser und das Gartencafé Montjoie. Eine Übersicht über die verschiedenen Veranstaltungen wie das Jubiläums-Wochenende der offenen Gartentür am 24. und 25. August, das Staudenfestival vom 20. bis 22. September sowie Öffnungszeiten finden sich auf der Website www.arends-maubach.de. Eingang über Monschaustraße 76, 42369 Wuppertal.



Wunderschön ist auch der **Botanische Garten** in Düsseldorf nahe der Heinrich-Heine-Universität. In seinem Wahrzeichen, dem 18 Meter hohen Kuppelgewächshaus, herrschen auch im Winter mediterrane Temperaturen. Über die Hälfte des Freigeländes bildet eine Wildblumenwiese, umgeben von Gartenpartien mit unterschiedlichen Pflanzenarten aus allen Teilen der Erde – aus Japan, China, Mitteleuropa und Nordamerika. Eingang über Universitätsstraße 1, 40225 Düsseldorf, weitere Informationen unter: www.botanischergarten.hhu.de.



Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an unter Telefon 0212 2262-320. Möchten Sie einen Kurs besuchen? Schauen Sie in unsere »Easy!« Präventionskursdatenbank: www.die-bergische-kk.de/kurse. Einfach die Postleitzahl und den gewünschten Themenbereich angeben. Sie finden sofort alle passenden Anbieter.



Vier Siegel für Ihre Gesundheit

Gemeinsam mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen hat die BERGISCHE die Erweiterung ihres Präventionsangebots besiegelt. (cg)

Vorbeugen heißt das Zauberwort! Drei Qualitätssiegel ermöglichen es Ihnen, zukünftig Gesundheitskurse schnell und bequem zu nutzen, denn für zertifizierte Kurse werden die Kosten erstattet und man kann sich sofort anmelden.

Jeder kennt das: Es zwick im Rücken, oder man befindet sich in einer nicht enden wollenden Stressspirale und der Körper sehnt sich nach Entspannung. Manchmal meldet er sich mit Erschöpfung oder diffusen Kopfschmerzen. Meist sendet er uns schon im Vorfeld Signale, bevor diese dann in deutlichen Beschwerden oder einer Krankheit münden. Es lohnt sich, diese Anzeichen frühzeitig wahr zu nehmen und den entsprechenden Körperregionen Aufmerksamkeit zu schenken, denn so kann der Verlauf einer Krankheit abgemildert oder diese im optimalen Fall ganz verhindert werden.

Das Angebot an Kursen, mit denen man seine Gesundheit fördern, Risikofaktoren vermindern und seine Fitness verbessern kann, ist vielfältig. So gibt es „Rücken-Fit“-Kurse mit vorbeugender Wirbelsäulengymnastik und Kurse, die dabei helfen, die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Bei der Teilnahme an einem Herz-Kreislauf-Training oder einem Gesundheitskurs zur Entspannung und Stressbewältigung trifft man auf Gleichgesinnte, kann nette Menschen kennen lernen und gleichzeitig etwas für Körper und Seele tun.

Die BERGISCHE möchte Sie dabei unterstützen und Ihnen auch die Suche nach geeigneten Präventionskursen erleichtern. Die Qualitätssiegel der

Kooperationspartner, Deutscher Turner-Bund e.V. und Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., ermöglichen es Ihnen, auf den ersten Blick zu erkennen, ob ein Kurs die erforderlichen Qualitätskriterien erfüllt. Für alle Gesundheitskurse mit den Siegeln „präventionsgeprüft“, „Sport pro Gesundheit“ oder „geprüft durch Qualitätszirkel NRW“ werden die Kurskosten von der BERGISCHEN zu 100 % erstattet, da sie sicherstellen, dass die Kurse den Vorgaben des Präventionsleitfadens nach § 20 SGB V entsprechen. Sportlich aktiv sein, Natur erleben – Vorbeugung ist ein „Luxus“, den man sich und seiner Gesundheit gönnen sollte!

Ihr persönliches Präventionsbudget

Ein Präventionskurs vor der Haustür oder einige Wellness-Tage an einem anderen reizvollen Ort? Die BERGISCHE stellt Ihnen ein Budget von 500,00 € im Jahr für Ihre Gesundheit zur Verfügung. Mit diesem persönlichen Präventionsbudget können Sie bis zu zwei Kurse im Jahr frei nach Ihren Wünschen wählen. Die Kosten bis zur Höhe von 250,00 € pro Kurs übernimmt die BERGISCHE. Voraussetzung: Vorlage der Original-Teilnahmebescheinigung und eine mindestens 80 % umfassende Teilnahme. Möchten Sie den Kurs, der Ihnen besonders gut gefallen hat, wiederholen? Nach einer einjährigen Pause ist dies erneut möglich. Bis dahin können Sie das Angebot an zertifizierten Gesundheitskursen aus anderen Bereichen wahrnehmen.



Organspender?

Ja. Nein. Vielleicht.

(jg) Sie treffen bis zu 100.000 Entscheidungen pro Tag, die meisten davon intuitiv. Für die anderen wäre eine Gebrauchsanweisung schön, wie Sie die persönlich richtige Entscheidung treffen. Die gibt's leider nicht – auch nicht beim Thema Organspende.

Dabei ist es an dieser Stelle wichtig, überhaupt eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende zu treffen. Nur wer sich selbst entscheidet und seinen Entschluss dokumentiert, erspart im Fall des Falles seinen Angehörigen eine große Belastung. Denn liegt weder eine schriftliche noch mündliche Entscheidung vor, überträgt sich die Verantwortung auf die nächsten Familienmitglieder.

In Deutschland warten ca. 12.000 Menschen auf eine lebensrettende Organtransplantation, jeden Tag sterben drei Menschen, weil kein passender Organspender für sie gefunden werden konnte. Nicht selten scheitert eine mögliche Transplantation an der Zustimmung der Angehörigen, die über die Spendenbereitschaft des Verstorbenen nicht informiert sind. Ein ausgefüllter Organspendeausweis ist aber eine klare Stellungnahme.

Mehr Klarheit bringt auch das 2012 modifizierte Transplantationsgesetz (TPG). Es schafft Sicherheit für Spender, Empfänger und alle an der Organentnahme Beteiligten, es sorgt für Transparenz und Chancengleichheit unter allen Organempfängern. Das bedeutet, dass beispielsweise das „Sechs-Augen-Prinzip“ gewährleistet ist und durch eine interdisziplinäre Transplantationskonferenz über jede Entnahme gewissenhaft entschieden wird.

Da es ohne das nötige Wissen schwer ist, eine überzeugte Entscheidung für oder gegen eine Organspende zu treffen, finden Sie weiterführende Informationen rund um das Thema Organspende und das Transplantationsgesetz unter:

Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)
www.dso.de

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZGA) www.organspende-info.de

Junge Helden www.junge-helden.org



„Das Leben findet jetzt statt,

Entscheidend ist nur die Entscheidung



Der Verein „Junge Helden“, 2003 von jungen Leuten gegründet, setzt sich dafür ein, dass möglichst jeder einen Organspendeausweis bei sich führt. informiert! sprach mit einer der Gründerinnen, der Schauspielerin Loretta Stern (Ira).

Loretta Stern, 38, Schauspielerin (u.a. Schillerstraße, „Heiter bis tödlich – Nordisch herb“), Moderatorin und Musikerin, unterstützt den Verein „Junge Helden e.V.“ seit Gründung 2003. Ihre Kusine Claudia Kotter gab den Ausschlag: Sie erkrankte im Alter von sieben Jahren an der seltenen Autoimmunkrankheit Sklerodermie und war mit 20 auf eine Spenderlunge angewiesen, auf die sie vier Jahre wartete und die Zeit nutzte, den Verein zusammen mit Freunden und Verwandten zu gründen. Im Juni 2011 starb Claudia Kotter an Herzversagen, doch ihre Idee lebt weiter durch Loretta und ein großes Team von Unterstützern, auch vielen Prominenten, allen voran Jürgen Vogel, aber auch Johanna Klum, Klaas Heufer-Umlauf, Joko Winterscheidt, Max Herre und viele andere.

Wie kam der Vereinsname „Junge Helden“ zustande?

In der Küchentischphase, so nennen wir das im Nachhinein, saßen wir damals in Claudias Wohnung und haben festgestellt, wie wenig wir selbst über das Thema Organspende wissen, und überlegt, wie man das ändern kann – zum Beispiel durch Aufklärung. Also haben wir einen Verein gegründet und wollten wirklich was bewegen. Dank der vielen fantastischen Unterstützer arbeiten wir heute bundesweit und sind stolz auf das Erreichte. Der Vereinsname sollte und soll zeigen: Wir möchten mit unserer Arbeit vor allem junge Leute erreichen, und das auf eine lockere Art und Weise. Helden sind dabei für uns all diejenigen, die ihre Entscheidung für oder gegen Organspende treffen und dies auf einem Ausweis manifestieren, alle, die selbst Verantwortung übernehmen.

Warum habt ihr überhaupt einen eigenen Verein gegründet?

Wir wollten und wollen einen neuen Umgang mit dem Thema Organspende. Anstatt zu moralisieren und missionieren, haben wir uns für einen liberalen und lebensbejahenden Weg entschieden. Wir informieren etwa in Schulen und auf Partys über Organspende.

Wie reagieren die Leute darauf?

Die meisten sind sehr aufgeschlossen, das ist immer wieder eine tolle Erfahrung. Sie erzählen dann – ob in der Schulklasse oder bei unseren Aktionen, zum Beispiel von Menschen, die Organspender oder -empfänger in der Familie oder im Freundeskreis haben. Viele beschäftigen sich aber erst

während unserer Gespräche oder auf unseren Partys richtig mit dem Thema und bilden sich so eine – oft längst schon fällige, nur nicht bis ganz zu Ende gedachte – Meinung.

Ihr fordert den mündigen Bürger, den mündigen Organspender?

Ja, so kann man das sagen. Wir wollen andere zu einer selbstbestimmten Entscheidung motivieren, indem wir Informationen zum Thema geben. Uns ist wichtig, dass man sich auf Basis von Wissen eine Meinung bildet und diese auf einem Organspendeausweis kommuniziert – nicht zuletzt, weil man damit die Angehörigen entlastet, die vielleicht im Falle eines frühen Todes vor dieser schwerwiegenden Entscheidung stehen. Circa 90 Prozent aller Deutschen haben eine Meinung zum Thema Organspende, die sie aber nirgendwo dokumentiert haben. Das wollen wir ändern.

Sie selbst haben auch einen Organspendeausweis?

Ich finde den Gedanken schön, dass ich im Falle meines für mich unsinnigen frühen Ablebens einem anderen das Weiterleben möglich mache. Warum Organe begraben, mit denen man anderen Menschen Leben schenken kann. Das macht für mich persönlich keinen Sinn. Auch wenn es einzelne Fälle gab, bei denen bei einzelnen Patienten eine höhere Dringlichkeit vorgetäuscht wurde, um ihnen einen besseren Platz auf der Warteliste zu verschaffen, vertraue ich darauf, dass Gesetzgeber und Ärzteverbände nun zusammen dafür sorgen, dass so etwas nicht mehr passiert. Umso mehr fühlen wir uns als Verein aufgefordert, noch mehr zu informieren etwa darüber, dass erst zweifelsfrei der Hirntod von zwei voneinander unabhängigen Ärzten auf einer Intensivstation diagnostiziert werden muss, bevor irgendwer auf die Idee kommt, Organe aus einem Körper zu entnehmen und für eine Transplantation frei zu geben.

Trotzdem ist der Gedanke an den eigenen Tod doch nicht gerade etwas Erbauendes ...

Nur, wer aus dem Leben heraus eine Entscheidung trifft, kann für sich und für andere Verantwortung über das eigene Leben hinaus übernehmen. Der eigene Tod ist ein Thema, mit dem sich viele nicht gern beschäftigen, weil das bei ihnen Ängste auslöst, verständlich. Aber gerade deshalb sagen wir: Setzt euch einmal im Leben damit auseinander und schreibt eure Entscheidung in den Organspendeausweis. Ich fände es gut, wenn es eine allgemeine Organspende-Ausweispflicht gäbe.

Claudia Kotter hat ein Buch über die Geschichte ihres Lebens geschrieben: „Gute Nacht, bis morgen“, sehr lesenswert. Einen Link zur Bestellung finden Sie auf der Internetseite der Jungen Helden unter www.junge-helden.org

man kann es nicht verschieben.“ Claudia Kotter



INTELLIGENTES WANDERN MIT BALL UND SCHLÄGERN

Der einst als elitär verschriene Golfsport verändert sein Image. Golfen wird jünger, bunter und weiblicher – und es ist auch nicht mehr Voraussetzung, zu den oberen Zehntausend zu gehören. Aber was macht seinen Reiz aus? Informiert!-Autor Marc Saha schildert, warum ihn der Golfvirus befallen hat. (mas)

„Was, Du spielst Golf? Dieses snobistische Schläger-zur-Schau-Stellen in Karo-Hosen? Das ist doch kein Sport, sondern nur ein Statussymbol.“ Das habe ich oft gehört. Öfter, als mir lieb ist. Und das Verrückte daran: Ich kenne diese Golf-Klischees und –Vorurteile. Ich kenne sie zu gut, denn sie waren auch jahrelang in meinem Kopf. Wenn damals jemand vom Golfspielen berichtete oder davon, wie er oder sie auf der sogenannten Driving Range, einer meist überdachten Abschlagsbox Abschlüsse in Serie geübt hat, dann war eine gerümpfte Nase noch meine netteste Reaktion. Irgendwann habe ich den Lockrufen dann aber nicht mehr widerstanden und bereue es nicht.

„Nur Stabhochsprung ist komplizierter“
Warum? Ganz einfach. Es macht großen Spaß. Und es ist definitiv eine Herausforderung. Sport? Ja, auch wenn es viele nicht glauben können, die noch keinen Fuß auf einen Golfplatz gesetzt haben. Abenteurer, Ausdauersportler und alle, die einen Kick in Extremsport suchen, sind auf Golfanlagen an der falschen Stelle. „Sag mir bitte, dass es nicht ungewöhnlich ist, nach dem Golfen Muskelkater zu haben“, mailt mir eine Kollegin, die ich auf die Driving Range mitgeschleppt habe. Abschlüsse bzw. Schwünge kosten Kraft, physisch und mental. Der Bewegungsablauf des Golfschwungs ist kompliziert. Wie halte ich den Schläger, wie stelle ich mich hin, wie hole ich aus, wie treffe ich den Ball? „Nur Stabhochsprung ist komplizierter“, hat mir meine Golflehrerin Bettina Hauert schon bei der ersten Trainingsstunde mit auf den Weg gegeben. Sie war lange Zeit Deutschlands beste Spielerin, nun bringt

sie im Kölner Westen Hobby-Golfer wie mich in die Spur. Teilweise in nur fünf intensiven Trainingstagen schaffen es Golfer, die begehrte Platzreife zu erwerben, die ihnen erlaubt, auf allen Golfplätzen zu spielen und sich ein möglichst niedriges Handicap zu erspielen.

Neben mir bemüht sich Tom Horti, den 45 Gramm leichten Ball aus harter Kunststoffschale so weit wie möglich zu schlagen. Der 41-jährige IT-Vertriebsmitarbeiter eines großen deutschen Konzerns ist seit sechs Jahren Golfer. „Schon beim ersten Mal habe ich den Ball getroffen und fliegen lassen, das hat mich sehr motiviert.“ Ihn begeistert vor allem ein Gefühl, das Bettina Hauert als „Flow“ oder „in the zone“ bezeichnet: eine Art Leerlauf im Kopf, alle Bewegungen laufen ab wie auf Autopilot. Ein Glücksgefühl, weil man mental und körperlich entspannt – und weil man loslässt. „Lass die Schultern fallen“, korrigiert mich Bettina Hauert. Und schnell merke ich: Je weniger Kraft ich aufwende, umso besser gelingt mir der Schlag.

Golfen ist der optimale Ausgleich zum Schreibtischjob. Eine gute Schule, um sich selber besser kennen zu lernen. Ich kann mit Freunden spielen gehen, aber auch für mich alleine. Es ist Wettkampf und Gemeinschaftserlebnis zugleich. Eine ideale Netzwerk-Stätte. Ein Sport, den ich weltweit ausüben kann. Schon bieten findige Veranstalter Golfreisen in alle Gegenden der Welt an. Eine Entschleunigung im Grünen, an der frischen Luft. Gerade die Umgebung macht es aus. Golfplätze haben fast immer besonders schöne Lagen, etwa der GC Lüderich in Overath bei Bergisch Gladbach. Die Inhaberin



Versicherte der Bergischen erhalten beim Golfclub Lüderich in Overath Sonderkonditionen vom 01. bis zum 31. Juli 2013.

Ihr Extra – Schnupperkurs

Zeitraum: 1 1/2 Stunden

Preis: 20 € statt 30 €

Weitere Infos: www.gc-luederich.de/akademie/schnupperkurs.html

Ihr Extra – Platzreifekurs

Zeitraum: Montag bis Freitag oder Samstag/Sonntag und Freitag/Samstag und Sonntag

Preis: 180 € statt 265 €

Weitere Infos: www.gc-luederich.de/akademie/platzreifekurs.html

Sabina Henrich ist stolz auf die 70 Hektar große Anlage, die sich über einen Berg hinaufzieht. Spieler überwinden auf dem Kurs 100 Höhenmeter. Oben erinnert ein Förderturm daran, dass hier lange vor den Golfern Kumpel Zink gefördert haben. Henrich schwärmt: „Hier steht klar die Natur im Vordergrund; **Grün**, wohin man sieht; es ist intelligentes Wandern mit Schlägern und Ball.“

Grüne Wiesen, keine Karo-Hosen

Grün ist die dominante Farbe beim Golf. Allein der Blick in die weiten grünen Anlagen ist wie Stressabbau auf Knopfdruck. Kein Zufall, gerade erst hat eine britische Studie belegt, dass Grünflächen in der Nähe der eigenen Wohnung glücklicher machen. Wir brauchen die Natur, um zufriedener zu sein. Und der Farb-Psychologe Harald Braem erklärt: „Wer gestresst und übermüdet vom Job ist, sollte in seiner Freizeit Grün tragen – **die Farbe kann stärkend wirken**. In der Farbtherapie wird Grün bei Herzkrankheiten eingesetzt.“ Bei Sabina Henrich in Overath spielen auch Herzinfarktpatienten, die sich hier wieder stärken. Golf ist ein Sport für jeden; nur bei Knieproblemen sollte man sich vorsehen. Die ehemalige Profi-Golferin Bettina Hauert ist sich sicher: Golfer leben länger.

Und wer sind sie nun, die Golfer? Arrogante, reiche Schnösel in Karo-Hosen, die meisten kurz vor dem Rentenalter? Schon für 195 Euro im Jahr (Mitgliedschaft beim Verein clubfreier Golfer) kann man Mitglied werden, gutes Equipment (Schlägersatz mit 14 Schlägern) gibt es ab 300 Euro. „Reiten ist teurer“, findet Sabina Henrich. Eine gewisse finanzielle Hürde gibt es schon; schließlich muss ja irgendwo das

Geld herkommen, um die Grünflächen Tag für Tag in Schuss zu halten. Mein Mitspieler Tom Horti ist auf jeden Fall froh, genügend Menschen auf dem Golfplatz kennen gelernt zu haben, die so gar nichts mit dem Klischee vom Golfspieler zu tun haben. Auch ich halte Ausschau nach karierten Hosen – und finde statt dessen bunte unifarbene Hosen und ganz normale Sportdresses. Nur die Golfer-Kappe tragen fast alle, ich auch. Das snobistische Image bröckelt, der Sport ist bunter, weiblicher, jünger als früher. Und nicht alle wirken so, als ob sie mal eben Millionenbeträge am Finanzamt vorbei in der Schweiz unterbringen könnten. „Natürlich gibt es nach wie vor die Traditionsklubs mit schmiedeeisernen Portalen, wo die Leute unter sich bleiben wollen“, hat Sabina Henrich beobachtet. Aber die haben Konkurrenz von neuen Klubs bekommen, gerade auch im Bergischen. Deutschlands zurzeit bester Golf-Crack kommt übrigens ganz aus der Nähe: Martin Kaymer hat in Mettmann das Golfen gelernt. Noch ist Golf kein Breitensport oder Massensport – die Regeln sind nicht leicht zu erklären, es ist nicht wirklich fernsehtauglich.

Und die Vorurteile übers Golfen? Sie sind ein Wahrnehmungsfehler, ein Aufmerksamkeitsphänomen, oder wie es der Hirnforscher Martin Korte sagt, „Übergeneralisierungen unseres Gehirns“. Der Mensch sei evolutionär noch nicht klug genug, die Umwelt so wahrzunehmen, wie sie ist, beschreibt es der Sozialpsychologe Andreas Zick: „Er muss kategorisieren, um die Informationsflut zu reduzieren.“ Ich bin auf jeden Fall sehr glücklich, Golf aus der Schublade geholt zu haben, in der es lange genug lag.



Gewinnspiel

Wer uns einen besonders schönen Marienkäfer malt, bekommt mit etwas Glück ein Exemplar dieses tollen Buches mit einem großen Maus-Poster zugeschickt.



(Ira) Endlich schönes Wetter! Und bald sind Ferien!
Also nichts wie raus an die frische Luft!
Heute verraten wir euch, was es alles Tolles im Garten zu entdecken gibt. Dabei hilft uns die Maus aus „Der Sendung mit der Maus“.



Vielleicht fragt ihr einmal Mama oder Papa oder auch Oma und Opa, ob ihr in diesem Sommer ein kleines Stückchen Garten oder einen Balkonkasten ganz allein pflegen dürft. Sicher schenken sie euch ein paar Tütchen Samen.

Besonderen Spaß macht es, einige Möhren und Radieschen zu säen, dazu ein wenig Schnittlauch und Petersilie, vielleicht auch noch zwei, drei Salatköpfe, Tomaten- und Erdbeerpflanzen zu setzen. Wichtig ist es, gute Erde zu benutzen und regelmäßig, aber auch nicht zu viel zu gießen. Mit etwas Glück und Geduld kommen schon bald die ersten Pflänzchen heraus, und ihr könnt ein paar Wochen später ernten.





Bitte gebt euer Bild mit eurem Namen und eurer Adresse bis zum 20. September 2013 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab, oder schickt es an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Viel Glück! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen.



Wer im Grünen ist, sieht auch viele Tiere. Zum Beispiel Insekten. Habt ihr euch schon mal gefragt, warum Marienkäfer unterschiedlich viele Punkte haben und ob das an ihrem Alter liegt? Nein, es liegt daran, dass sie unterschiedlichen Marienkäferarten angehören. Was glaubt ihr denn, wie viele Punkte die meisten Marienkäfer haben?

Die richtige Antwort darauf findet ihr versteckt auf dieser Seite und in dem Buch, das wir heute verlosen: „Frag doch mal die Maus – Unser Garten“.

A

5

C

10

Rätsel

B

7



ZUCKER, *nein danke!*



*Wie schädlich ist Zucker? Macht er dick? Macht er krank?
Der Autor Dr. Hans-Ulrich Grimm gibt in seinem neuen Buch
„Garantiert gesundheitsgefährdend“ Auskunft über die
Hintergründe der Zuckerindustrie und darüber, wer alles
ein Interesse daran hat, dass wir unsere tägliche Portion
„künstliches Glück“ bekommen. (Ira)*



Die Bild-Zeitung titelte kürzlich: „US-Wissenschaftler warnen: Zucker so gefährlich wie Alkohol und Zigaretten“. Tatsächlich waren die Zahlen noch nie so alarmierend. Noch nie hielt die Industrie aber auch so stark mit Werbung und anderen Marketingtricks dagegen. Das geht auch aus dem neuesten Buch des Bestseller-Autoren Dr. Hans-Ulrich Grimm „Garantiert gesundheitsgefährdend“ hervor.

Der renommierte Wissenschaftler Professor Robert Lustig von der Universität von Kalifornien in San Francisco spricht darin aus, was andere vielleicht nur denken: „Ein wenig ist kein Problem. Aber viel davon tötet – langsam.“ Sicher, der Verzicht auf Zucker ist schwer, das weiß er selbst auch: „Ich esse dunkle Schokolade, aber sehr selten. Denn Zucker hat einzigartige Konsequenzen im Körper. Er ist ein Gift an sich.“ Bei vielen Krankheiten, so der Mediziner, die heute zu weltweiten Epidemien mutiert sind, spielt der Zucker eine tragende Rolle. Auch die so genannten Zivilisationskrankheiten gehen zumeist auf den vielen Zucker zurück. Zucker hat nämlich das Talent, sich in Fett zu verwandeln. Auch die Alzheimer-Krankheit wird in Insiderkreisen als „Zuckerkrankheit des Gehirns“ gehandelt. Und Krebszellen, so Grimm in seinem Buch, lieben Zucker. Er zitiert Professor Lustig mit den Worten: „Zu viel Zucker führt u. a. zu Karies, Krebs, Demenz, Herzkrankheiten, Diabetes, Übergewicht, rheumatischen Krankheiten, Schlaganfall, Insulinresistenz, Stoffwechselkrankheiten und vorzeitigem Altern.“

Zucker als Seelentröster?

Dabei gilt Zucker doch als Seelentröster, als Energiespender, als Quell der Freude. Die Werbung – ob von Ferrero oder Coca-Cola – macht uns glauben, dass zuckerhaltige Produkte das Leben versüßen. Und diese Werbung wirkt, weil der Mensch empfänglich ist für das Süße. Unser Gehirn ist so programmiert, weil der Körper Zucker als wichtige Energiequelle braucht. Ohne Zucker wären die Organe nicht funktionsfähig, könnten wir nicht denken. Aber der Körper sagt nicht: Ich will das weiße Pulver, von dem aktuell jedes Jahr 165 Millionen Tonnen produziert werden und von dem jeder Deutsche 36 Kilo zu sich nimmt. Er meint Zucker, der er sich Jahrtausende aus Früchten und Gemüse geholt hat.

Was aber von der Evolution als Überlebensstrategie gedacht war, wird nun zur lebensgefährlichen Falle. Denn der Zuckerkonsum hat sich in den letzten 50 Jahren verdreifacht. Die Vorliebe für Süßes war für unsere Vorfahren ein Überlebensvorteil. Der süße Geschmack half ihnen, Kohlenhydrate und somit Quellen schnell verfügbarer Energie zu erkennen. In Zeiten kargen Nahrungsangebots war das sinnvoll, in der heutigen Welt des Überflusses wird uns dies jedoch zum Verhängnis. Das Heimtückische ist, dass wir selbst dann Zucker essen, wenn wir uns gar nicht dessen bewusst sind. Er steckt in Brot, Chips und Salatsaucen, ein Viertel jeder Portion Ketchup ist reiner Zucker. Kaufen wir Schweinegulasch, Schlemmerfilet, Buchstabensuppe oder vegetarische Würstchen,



steht leider nur winzig klein hinten auf dem Etikett, dass darin auch Zucker enthalten ist. Also nicht nur in Eiscrème, Nutella, Prinzenrolle und Coca-Cola. Wobei der US-amerikanische Coca-Cola Konzern wirklich Spitze ist – sein Ziel ist es „universell verfügbar“ zu sein, und tatsächlich gibt es in der Südsee Inseln, auf denen es einfacher ist, eine Cola zu bekommen als eine Kokosnuss.

Fett raus, Zucker rein

Zucker, so schreibt Grimm, hat Weltgeschichte geschrieben wie kein anderes Nahrungsmittel. Und nun hat die Weltgemeinschaft mit seiner Zerstörungswut zu kämpfen. Gesundheitssysteme kollabieren. Doch Strafen drohen den Herstellern nicht. Ernährungswissenschaftler John Yudkin wagt die These: „Wenn Zucker ein Zulassungsverfahren durchlaufen müsste, wäre er nie auf den Markt gekommen.“ Denn es ist der Zucker, der zur Verschlechterung von Cholesterinwerten führt. Während wir versuchen Fett einzusparen und „lowfat“-Produkte zu kaufen, merken wir nicht, dass gerade bei diesen ordentlich Zucker hinein gepackt wird.

Denn ein „zu viel“ an Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank, kann zu Verstopfung, Haarausfall, Pilzkrankungen und Konzentrationsschwäche führen. Der Körper wird anfällig für Infektionskrankheiten. Sein Immunsystem ist am Boden und nicht mehr fähig, den Körper angemessen zu schützen.

Macht Zucker nun süchtig oder nicht? Anthony Sclafani, Professor am Brooklyn Institute in New York, gibt Antwort: „Zucker erzeugt im Gehirn die gleichen Aktivitätsmuster wie süchtig machende Drogen.“ Er stimuliert, ähnlich wie Drogen, eine bestimmte Region im Innern des Gehirns, das so genannte mesolimbische System, das dafür zuständig ist, dass wir Glücksgefühle entwickeln.

Ziemlich schwer, sich vom Zucker zu entwöhnen. Grimms Tipp: „Verzichten Sie auf Fertiggerichte, in denen sich oft Zucker versteckt, essen Sie Obst und Gemüse, kochen Sie selbst und essen sie möglichst viele Nahrungsmittel so, wie sie in der Natur vorkommen.“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent der Kalorien aus Zucker aufzunehmen. Je nach Körpergewicht sind das 20 bis 40 Gramm Zucker am Tag. Das entspricht einem Schokoriegel. „Ich muss bei jedem Lebensmittel selbst entscheiden, wie viel und wie oft ich davon verzehre. Zucker kann schädlich sein. Darüber brauchen wir gar nicht zu reden. Die Dosis macht das Gift. Und Menschen können durch ihr Ernährungsverhalten selbst steuern, wie viel sie von einem Lebensmittel aufnehmen“, meint Dr. Gaby-Fleur Bül vom Bundesinstitut für Risikobewertung. Wenn die Leute davon also krank werden, dann sind sie letztlich selber schuld. So die amtliche Sicht der

Dinge. Jeder muss sich selbst schützen, so gut es geht.

Das Problem ist nur, dass ich als Verbraucher diese Entscheidung in einem Umfeld treffe, in dem die Konzerne Milliarden Dollar dafür ausgeben, um mich zum Kauf zu animieren. Ich muss dafür sorgen, gegen die Anfechtungen des übermächtigen Gegners immun zu werden. Ich muss mich umprogrammieren, Gift als Gift erkennen und den Kaufzwang stoppen.

Vielleicht ähnlich wie WHO-Direktor Rüdiger Krech: „Früher hab ich zwei Löffel Zucker in den Kaffee getan, aber ich wusste ja, dass das bescheuert ist. Aber ohne schmeckte es so fad. Ich habe es auf einen Löffel reduziert, eine Woche durchgehalten, dann auf einen halben und zum Schluss gedacht, den halben kannst du dir auch noch schenken. Jetzt nehme ich keinen Zucker mehr.“

Weitere Informationen über „Garantiert gesundheitsgefährdend“ und andere Bücher von Dr. Hans-Ulrich Grimm: www.food-detektiv.de.



Wer Zucker mit Süßstoff ersetzt, tut seinem Gehirn keinen Gefallen – und nimmt obendrein womöglich sogar erst recht zu. Zwar haben Süßstoffe weniger Kalorien, zugleich aber eine unerfreuliche Nebenwirkung: Bei Versuchen mit Ratten, die Süßstoff bekamen, zeigte sich, dass sie mehr Futter konsumierten als ihre ausschließlich mit Zucker gefütterten Artgenossen. Dadurch wurden sie dicker – trotz der Kalorieneinsparung durch den Süßstoff. Zwar sind solche Versuche nicht eins zu eins auf den Menschen übertragbar, aber sie sind ein Indiz.

Neuerdings sprechen alle von Stevia als „natürlichem Süßstoff“. Doch die Süße der Pflanze aus Südamerika ohne Kalorien und Kariesgefahr sollte auch nicht unbedenklich konsumiert werden. Versuche an Ratten hatten auch hier Hinweise auf Unverträglichkeitsreaktionen gegeben.

Wer auf Süßes partout nicht verzichten möchte, dem bleiben als Alternativen Honig, Ahornsirup und Agavendicksaft. Letzterer wird auf Basis verschiedener Arten der Agave in Mexiko produziert, ist süßer als Honig und wird insbesondere von Veganern gern verwendet. Da er aber auch vor allem Fructose besteht, sollte man auch ihn wie alles Süße nur in Maßen konsumieren. Ahornsirup enthält neben Wasser hauptsächlich Saccharose, ist cholesterin-, gluten- und milcheiweißfrei.

Die Inhaltsstoffe von Honig wiederum sollen vor allem die Darmflora positiv beeinflussen und damit das gesamte Immunsystem. Die in ihm enthaltene hormonähnliche Substanz Serotonin hebt unsere Stimmung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Somit ist Honig gut für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Aber auch hier gilt: nur in Maßen ...!

Unsere Ernährungsberaterin Doris Kallenbach hat Ihnen Rezepte mit Agavendicksaft und Honig als Alternative zum Industriezucker zusammengestellt. Es lohnt sich, beides einfach mal auszuprobieren. »informiert!« wünscht viel Spaß beim Nachkochen.

Die Menge der Zutaten ist auf vier Personen zugeschnitten.

Interessieren Sie sich für einen Kochkurs zur bewussten und genussvollen Ernährung? Termine und Infos finden Sie auf Seite 4 sowie unter www.gesundheitspraxis-hilden.de und www.die-bergische-kk.de/Kurse.



Nuss – Honig – Creme

Zutaten:

- W 50 ml warmes Wasser
- F 40 g geriebene Bitterschokolade
- E 250 g Honig
- E 130 g gemahlene Haselnüsse
- E 30 g Kokosraspeln nach Belieben



Zubereitung:

Alle Zutaten der Reihenfolge nach zu einer streichfähigen Creme verrühren.

Wirkung: energieaufbauend

Info: Die Nusscreme ist ungekühlt ca. 4 Wochen haltbar. Kinder mögen diesen Brotaufstrich besonders gern.

Polenta mit Mandelkruste

Zubereitung: (4 Portionen)

- W 1 l Wasser
- W Salz
- E 3 EL Agavendicksaft
- E 2 EL Honig
- E 250 g Maisgrieß
- E 100 g Mandelblättchen

Früchtekompott

Zutaten:

- E/F 750 g Obst wie Pflaumen, Kirschen oder Brombeeren
- M 1 TL Zimt
- E 1/2 TL Vanille, gemahlen
- E 4 EL Amaretto
- W 1 Prise Salz
- H Saft einer 1/2 Limette
- F 1 Msp. Kakao
- E evtl. geschlagene Sahne



Zubereitung:

Wasser mit Salz und 1 EL Agavendicksaft aufkochen, den Maisgrieß unterrühren. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen, dabei ständig rühren. Anschließend die Polenta 15 Minuten ausquellen lassen.

Früchte waschen, wenn nötig entsteinen. Mit 2 EL Agavendicksaft, den Gewürzen und Likör verrühren und kurz aufkochen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform ausbuttern. Die Polenta einfüllen und glatt streichen. Mit dem Holzlöffel Vertiefungen in die Oberfläche drücken. Die Mandelblättchen und 2 EL Honig mit der restlichen Butter in der Pfanne karamellisieren lassen und auf die Polenta verteilen.

Die Form auf die mittlere Einschubleiste geben und ca. 20-25 Minuten goldgelb backen. Das Früchtekompott zur Polenta servieren. Eventuell mit Schlagsahne verzieren.

Wirkung: ausgleichend auf die Mitte, stärkt Milz und Magen

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



WELLNESS AUF DER HAUT

Es gibt Häuser, die wirken wie solide Festungen des Glücks. Und es gibt Kleider, in denen man behaglich wohnt. Die Berliner Designerin Christine Mayer erschafft solche Kleider. Ihre Kreationen zeigen, dass Mode so viel mehr sein kann als nur schmückendes Beiwerk. Mayer recycelt Materialien und hat eine Modelinie aus Algen entwickelt, die die Haut pflegt, mit Vitalstoffen versorgt und die Seele streichelt. (cg)

Auf Frau Mayers Internetseite findet man ein Zitat von Mahatma Gandhi: „Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt zu sehen wünschen.“

Wie etwas, das unmittelbar mit unserer Haut in Berührung kommt, produziert worden ist, kann sich direkt auf unsere Gesundheit auswirken. Manchmal riechen wir es schon und können doch nur erahnen, welcher ungesunder Cocktail von Giftstoffen in einem Kleidungsstück steckt. Zudem ist diese Kleidung oft getränkt mit dem Leid von Näherinnen aus China, Pakistan oder Bangladesch, die unter mittelalterlichen Bedingungen arbeiten und wie jüngst in Savar unsere vermeintlichen „Schnäppchen“ mit ihrem Leben bezahlen.

Es ist darum ermutigend, dass es Menschen wie die Designerin Christine Mayer gibt, die ein soziales Gewissen haben und über ihren eigenen Profit hinaus denken. In ihrem Atelier, das sich mitten im Scheunenviertel von Berlin befindet, kann man außergewöhnliche und bezahlbare Mode entdecken, die ein Geheimnis birgt: Sie war früher etwas ganz anderes! Die Designerin arbeitet mit recycelten Materialien, in denen das Leben seine Spuren hinterlassen hat und verwandelt sie in wunderschöne Unikate, die alle unter fairen Bedingungen in kleinen Schneidereien in Deutschland gefertigt sind. Antike Mehlsäcke mit Originaldrucken aus dem 19. Jahrhundert werden bei ihr zu umwerfenden Kreationen. Mit der Umarbeitung alter Militäruniformen startete die Designerin ihr Label „MAYER. Peace Collection“, in der sie Mode und soziales Engagement verbindet. Ein Teil der Einnahmen dieser Kollektion fließen regelmäßig in Kinder- und Schulprojekte nach Nepal und Indien. In ihrer aktuellen Winterkollektion findet man Mäntel für Frauen und Männer, die aus wasserabweisenden Seesäcken gemacht sind. Einzelne Teile eines Mantels haben also schon die Weltmeere befahren und sind aufgeladen mit Geschichten, die man „anziehen“ kann.

Streicheleinheiten aus dem Meer

Wer keine Gelegenheit dazu hat, sich persönlich in Frau Mayers Berliner Showroom umzusehen, der kann jetzt auch im Internet ihren neu eröffneten webshop, www.intothelight.de besuchen. Dort stellt sie unter anderem ihre „Spirit und Soul“-Linie vor, in der sie Hautpflege und Mode kombiniert und die regenerativen Fähigkeiten der Meeresalge nutzt, die schon seit dem 19. Jahrhundert in der Thalasso-Therapie Anwendung finden. Das Bio-Material ist atmungsaktiv und hat eine entzündungshemmende Wirkung, denn die textile Kosmetik gibt die Vitalstoffe der Alge, Vitamin E, Magnesium und Kalzium an die Haut ab. Auch Allergiker können ihre Haut bedenkenlos dem weichen und fließenden Algen-Jersey-Stoff anvertrauen, da alle Einzelstücke bis zu 100 % aus Meeresalgen bestehen und aus dem bio-zertifizierten Naturmaterial SeaCell hergestellt sind.

Feinsinniges

Frau Mayer, die über sich selbst sagt, dass sie mit Materialien Räume erschaffen möchte, in denen Körper und Seele sich entfalten können, weiß, dass seelisches Wohlbefinden sich aus den unterschiedlichsten Komponenten zusammensetzt. Deshalb arbeitet sie daran, ein eigenes kleines Seminarzentrum für Yoga und Meditation aufzubauen, und bietet bis zur Fertigstellung des Zentrums Seminare in Klöstern und anderen Orten an.

Ein Produkt, mit dem der Geruchssinn schon jetzt der Glückseligkeit denkbar nahe kommt, ist ihr veganes Parfum „Bliss“. Die wohlriechende Komposition, die Spuren von Weihrauch, verschiedenen Hölzern und einen Hauch Zitrusfrucht enthält, ist aus rein natürlichen Essenzen und Ölen hergestellt, also frei von synthetischen Duftstoffen, die ja schon seit längerem unter dem Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Wir sollten mit den Produkten, die wir kaufen, uns und der Umwelt etwas Gutes tun. Und zum Glück scheint Frau Mayer nicht allein zu sein und Nachhaltigkeit in der Modewelt gerade ein Trend zu werden. So kann man auch bei DaWanda, <http://de.dawanda.com/search?q=Recyclingmode> „Products with Love“ schöne und günstige Recyclingmode weiterer Modemacher entdecken.





Sehr geehrte Damen und Herren,

mit den Leistungen und der unkomplizierten Zusammenarbeit mit der Bergischen war ich bisher schon sehr zufrieden. Seit vielen Jahren nehme ich am Bonusprogramm teil. Vom neuen „Bergischen Flexibilitätsbonus“ bin ich daher begeistert. Es gibt mir die Möglichkeit frei Extraleistungen erstattet zu bekommen. Ich konnte neben dem Bonus vom letzten Jahr auch gleich die aktuelle Rechnung der Zahnreinigung einreichen und habe auch nach kurzer Zeit die Erstattung erhalten.

Viele Grüße
Anna Goicoechea

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

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

Per Post: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen
Per E-Mail: redaktion@die-bergische-kk.de.

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

Impressum

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

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

Redaktion (red):
Petra Koppenhagen (pk), Judith Grütter
(jg), Liane Rapp (lra), Marc Saha (mas),
Claudia Gahrke (cg), Joachim Wichel-
haus

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. 12, 13: Oliver Rath, S. 10: Botanischer
Garten der HHU, Staudengärtnerei
Arends-Maubach, S. 14, 15: Golfclub am
Lüderich, S. 20: Privat, S. 21: Christine
Mayer

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 31. Mai 2013

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.



Wünsch Dir was ...

Jedes Jahr profitieren Sie jetzt von 200,00 € Flexibilitätsbonus. Jeweils in voller Höhe für Mitglieder und Familienversicherte bei der BERGISCHEN.

Nutzen Sie einfach eine oder mehrere Leistungen aus den fünf Bereichen Osteopathie, Alternative Arzneimittel, Professionelle Zahnreinigung, Schwangerschaftsvorsorge und/oder Geburtsvorbereitungskurs für Lebenspartner.

Pro Person erhalten Sie bis zu 200,00 € im Jahr erstattet.

Weitere Infos und Voraussetzungen unter: www.flexibonus.de

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

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

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

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

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

**Jetzt Ihre
200,00 €
sichern!**

Sie haben es in der Hand...

Alle Infos unter: www.flexibonus.de

**B<< DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**



20,00 € 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.