

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

HERBST –
Wandern auf dem Obstweg

FÜR IMMER UND EWIG –
Tipps für eine glückliche Beziehung

SCHÖNES LÄCHELN? –
Herbstangebote für gesunde Zähne

ADRENALINKICK–
neue Trendsportarten

FETT –
besser als sein Ruf

3. Quartal 2013 / Ausgabe 54

Inhalt

4 **Expertenchats**
Zu den Themen: „Wenn Stress krank macht“
und „Existenzängste“



5 **Neue Angebote**
Mehr-Leistungen für BERGISCHE Versicherte
mit dentaltrade und 2te-ZahnarztMeinung

9 **Ihr gutes Recht**
Neues Patientenrechtegesetz und Gesetz gegen
soziale Überforderung

10 **Liebe**
– ein Leben lang?
Was kann man tun, damit sie ewig hält?



14 **Haare**
Zierde, Statement oder
Anzeichen von Gesundheit?



13 **Sport**
Die neuesten Trendsportarten



18 **Ernährung**
FETT
Warum es besser ist als sein Ruf



16 **Für Kinder**
Was machen Fuchs, Igel und Eule nachts,
wenn ihr schläft?



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

in der letzten Ausgabe der *informiert!* haben wir Sie zur gemeinsamen Kräuterwanderung eingeladen. Die zahlreichen Reaktionen und Anmeldungen haben uns überrascht. Trotz des einsetzenden Regens hatten die Teilnehmer viel Spaß, die Schätze der Natur zu erkunden. Ein Grund, dies vielleicht im nächsten Sommer noch mal fortzusetzen. Auch im Herbst können Sie durch das Bergische Land wandern. Dieses Mal auf den Spuren einheimischer Äpfel. Der tägliche Verzehr eines Apfels soll ja (sprichwörtlich) den Arzt ersetzen.

Reicht diese Vorsorge nicht aus, bietet die BERGISCHE Ihnen viele Extras, und diese weit über das gesetzliche Maß hinaus. Haben Sie zum Beispiel schon unseren neuen Flexi-bonus getestet? Damit sichern Sie sich jährlich 200,00 Euro für Ihre Gesundheit.

Auch Ernährung, Sport und eine glückliche Beziehung helfen, die Gesundheit zu stärken. Zu allen drei Themen finden Sie Beiträge in dieser Ausgabe.

Zusätzlich erhalten Sie in diesem Herbst bei unseren Partnern *2te-ZahnarztMeinung*, *dentaltrade* und *Bergische Versandapotheke* besondere Angebote.

Zum Schutz vor der jährlichen Grippewelle können Sie sich auch in diesem Jahr in unseren Kundenzentren in Solingen und Wuppertal impfen lassen. Die Termine finden Sie auf Seite 4. So gut gerüstet, starten Sie dann in die kühlere Jahreszeit. Bis dahin bleiben Sie schön gesund.

Schöne, goldene Herbsttage!

Ihr
Joachim Wichelhaus



TIPP IM
BERGISCHEN



6 **KULINARISCH WANDERN
AUF OBSTWANDERWEGEN**

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:

14.10.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Wenn Stress krank macht

18.11.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Existenzängste

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	31			

Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Wechseljahre: Hormone oder Homöopathie?

Wenn Facebook zur Sucht wird

Ganz bequem anfordern:

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

NOVEMBER 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	

Wuppertal und Hilden:

Wuppertal: 29.10.2013, 18:00 Uhr

Hilden: 04.11.2013, 18:00 Uhr

Bewusste und genussvolle Ernährung Teil 2 exklusiv nur für die Mitglieder der BERGISCHEN Krankenkasse

Themen: Brain Food – Essen für gute Gedanken; Psychologie der Ernährung; Diäten und besondere Ernährungsformen; jahreszeitliches Kochen zur Stärkung des Immunsystems; basenreiche Küche – zur Entgiftung des Körpers; 5-Elemente-Menü
Kosten: 250,00 Euro inklusive Informationsmaterialien, Lebensmittel, Getränke und Rezepte

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

Solingen:

Gripeschutzimpfung

Sie möchten einer Grippe rechtzeitig vorbeugen? Dann kommen Sie zur kostenlosen Gripeschutzimpfung ins Kundenzentrum Solingen. Bitte Impfausweis und Versichertenkarte mitbringen. Die Impfung wird eingetragen.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

10.10.2013, 09:00 bis 13:00 Uhr, 14:00 bis 18:00 Uhr

Wuppertal:

Gripeschutzimpfung

08.10.2013, 08:00 bis 13:00 Uhr, 14:00 bis 18:00 Uhr

**ACHTUNG
Terminänderung**

Garantiert günstig: Zahnersatz von dentaltrade

Günstiger Zahnersatz bei höchster Qualität, das bietet die Kooperation der BERGISCHEN Krankenkasse mit dentaltrade, einem der führenden Anbieter von Zahnersatzleistungen.

Sparen Sie durch unsere Kooperation mehr als 90 % Ihres Eigenanteils, denn dentaltrade bietet Preisvorteile von bis zu 85 % gegenüber den gängigen Anbietern. Zusätzlich erhalten Versicherte der BERGISCHEN noch 7 % Sonderrabatt auf ihren Zahnersatz. Dabei werden bei dentaltrade ausschließlich CE-zertifizierte Materialien verwendet, deren Verarbeitung deutschen Qualitätsstandards entspricht. Selbstverständlich werden Kostenvoranschläge kostenlos und unverbindlich erstellt. Und dentaltrade bietet auch attraktive Finanzierungsmöglichkeiten.

Unser Partner setzt auf jahrelange Zusammenarbeit mit internationalen Herstellerlaboren und gibt Garantien für Ihre Sicherheit: Fünf Jahre auf

Neuanfertigungen für Zahnersatz und drei Jahre auf herausnehmbaren Zahnersatz. Dafür erhalten Sie ein Garantiezertifikat mit Materialnachweis.

Die Behandlung kann wie gewohnt beim Zahnarzt Ihres Vertrauens erfolgen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Website unter www.die-bergische-kk.de/t3/partner/dentaltrade wie auch direkt bei www.dentaltrade-zahnersatz.de, telefonisch unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 230231-1 oder per E-Mail unter: info@dentaltrade.de.



Aktion im September und Oktober: Professionelle Zahnreinigung für 35,00 Euro

Zahnvorsorge zum Vorzugspreis – dieses Angebot erhalten Sie nun dank der Kooperation mit „2te-ZahnarztMeinung“, einem Auktionsportal für Zahnersatz. Hier können Sie ganz leicht bei der professionellen Zahnreinigung (PZR) sparen: Im September und Oktober 2013 gibt es die PZR zum Vorzugspreis von 35,00 Euro anstatt 70,00 Euro. Sie können auch noch eine zweite Person Ihrer Wahl mitnehmen, die diese Vergünstigung ebenfalls in Anspruch nehmen kann – wenn sie ebenfalls gesetzlich versichert ist.

SO GEHT'S:

- › Gehen Sie im Internet auf die Seite www.2te-ZahnarztMeinung.de
- › Registrieren Sie sich dort
- › Geben Sie den Behandlungswunsch „Monate der Zahngesundheit“ ein

- › Nach 3 Tagen können Sie sich einen der angebotenen Zahnärzte aussuchen, den Sie dann selbst zwecks Terminvereinbarung kontaktieren und die professionelle Zahnreinigung durchführen lassen

DAS BESTE:

Durch die Vergünstigung bei der PZR von 35,00 Euro schonen Sie Ihr Budget von 200,00 Euro jährlich bei unserem Flexibonus. So haben Sie noch 165,00 Euro für andere Leistungen Ihrer Wahl zur Verfügung. Zusätzliche Infos: www.die-bergische-kk.de/t3/partner/2-te-zahnarztmeinung.html

TIPP IM
BERGISCHEN

KULINARISCH WANDERN: IMMER DEM APFEL NACH

Herbstzeit ist Apfelzeit. Warum nicht einmal dem Apfel nach das Bergische Land erkunden?

Im Rheinisch-Bergischen, aber auch im Oberbergischen locken Obstwanderwege mit schönen Panoramen und Einkehrmöglichkeiten. Autorin Ira Schneider hat die schönsten Routen und Tipps rund um den Apfel für Sie zusammengestellt. (is)



Schafsnase

Geflammerter Kardinal

Rotes Seidenhemdchen

Tulpenapfel

Rheinischer Krummstiel



Königlicher Kurzstiel

Bäumchensapfel

Schöner aus Burscheid

Schlotterapfel

Kaiser Wilhelm

WARUM DER APFEL INS BERGISCHE LAND GEHÖRT

Im Bergischen Land spielen Streuobstwiesen seit dem 18. Jahrhundert eine bedeutende Rolle. Da die Böden für Getreideanbau ungeeignet waren, pflanzten viele Selbstversorger gerne Obstbäume. Zu den bekannten Sorten, die sich im Anbau bewährt haben und das Bild eines jeden Dorfes prägten, gehörten unter anderem die Zuccalmaglios Renette, der Jacob-Lebel- und der Kaiser-Wilhelm-Apfel. Das Gebiet von der Wupper im Norden bis zur Dhünn im Süden war schon früh als Bergische Obstkammer bekannt. Mönche begründeten einst den Obstanbau rund um Leichlingen, der bis ins Jahr 1192 nach Christus zurückreicht. Aber auch im Oberbergischen, das man wegen seiner kargen, hügeligen Böden gerne als „Haferspanien“ bezeichnete, gab es schon früh zahlreiche Streuobstwiesen und Obstproduzenten. Apfelsaft, -gelee und -kraut sind bis heute typische Erzeugnisse der Region, die man einst sogar bis nach Russland und Amerika exportierte.

STREUOBSTWIENEN: ARTENREICHE LEBENSÄÄUME

Nach dem Zweiten Weltkrieg veränderte sich der Erwerbsobstbau nicht nur im Bergischen Land. Erzeuger begannen, die Streuobstwiesen zugunsten rationellerer, niederstämmiger Obstplantagen zu roden. Handel und Verbraucher wünschten sich zunehmend genormtes und makelloes Obst. Mit Abnahme der Streuobstwiesen, die zu den artenreichsten Lebensräumen Mitteleuropas gehören und auf der Roten Liste der gefährdeten Arten stehen, wurde auch die darin heimische Tier- und Pflanzenwelt immer seltener. Gleichzeitig gestaltete sich das Obstsortiment im Handel kleiner und globaler. Alte und lokale Sorten mit zuweilen amüsant klingenden Namen wie „Schafsnase“, „Schlotterapfel“, „Rheinischer Krummstiel“, „Rotes Seidenhemdchen“ oder „Schöner aus Burscheid“ sind heute zu Raritäten geworden. Entlang der bergischen Obstrouten, wo regionale Initiatoren selten gewordene Bestände wieder aufgeforstet haben, können Wanderer die rheinischen und bergischen Sorten nun wiederentdecken.

ALTE APFELSORTEN ENTDECKEN

Gleich mehrere Obstwanderwege laden rund um Leichlingen zum Erkunden der alten Apfelsorten ein und führen durch kleine malerische Ortsteile. An den Strecken liegen zahlreiche Direktvermarkter, die ihre Produkte ab Hof anbieten. Sowohl der NABU Naturschutzbund als auch der Tourismusvermarkter „Das Bergische“ haben entsprechende Routen für Genuss-Wanderer gekennzeichnet. So führt ein erst im Frühjahr 2013 eröffneter Streifzug „mit dem Apfel durch die Zeiten“. Der knapp sechs Kilometer lange Rundwanderweg ist einfach zu laufen und bietet auf Info-Tafeln am Wegesrand kindgerechte Informationen zum Thema Apfel. Der Weg ist gekennzeichnet durch ein Apfelsymbol und die Bezeichnung „Obstweg“ sowie durch das Markierungszeichen „Streifzug Nr. 4“. Vom NABU und den Biologischen Stationen initiierte Obstwege mit Apfel-Symbol gibt es im Übrigen auch in Leverkusen und in Solingen.

Im Rahmen des Regionale-2010-Projekts „Kulturlandschaft Homburger Ländchen“ sind im Oberbergischen durch den Naturpark Bergisches Land und Projektpartner ein neun Kilometer langer Fußweg und eine 33 Kilometer lange Radroute durch die Obstdlandschaft der Homburger Wiesen entstanden. Darüber hinaus gibt es rund um Nümbrecht mit den „Schlossblicken“ vier weitere, unterschiedlich lange Routen, die nicht nur stimmungsvolle Ausblicke auf Schloss Homburg, sondern auch auf die hügelige Streuobstwiesenlandschaft bieten.

AKTIVITÄTEN RUND UM DEN APFEL

Obstbauberater vom Pomologen-Verein (Pomologie – Obst[bau]kunde) und vom Bergischen Naturschutzbund gestalten im Herbst auf vielen Märkten und Veranstaltungen Obstsortenschauen. Auch mitgebrachte Äpfel aus dem eigenen Garten kann man vor Ort von den Fachleuten bestimmen lassen. Zudem bieten die NABU-Naturschutzstationen Leverkusen-Köln (ehemals Rhein-Berg) und die Biologischen Stationen im Bergischen Land mit Kooperationspartnern allerlei Aktivitäten und auch Verkostungen zum Thema Streuobst an.



LINKS
www.bergisches-wanderland.de (Streifzüge, Nr. 4)
www.schlossblicke.de
www.kulturlandschaft-homburgerlaendchen.de
www.nabu-station-l-k.de
www.biostationen-rheinland.lvr.de
www.bergischer-naturschutzverein.de
www.leichlingen.de (Obstmarkt)
www.bergisches-freilichtmuseum.lvr.de (Obstwiesenfest)



BUCHTIPP

Mehr zu den Obstwegen in Leichlingen und anderen kulinarischen Themenrouten im Bergischen Land mit Einkehrmöglichkeiten:
 Ira Schneider, Kulinarisch unterwegs im Bergischen Land – Band 1 und 2, Gaasterland Verlag

GENUSSVOLLE APFEL-KÜCHE IM HERBST

Der vitamin- und mineralstoffreiche Apfel erfreut sich bei Genießern großer Beliebtheit, denn er ist vielseitig in der Küche verwendbar. Bei heimischen Sterne- und Spitzenköchen, die sich regionalen Zutaten verschrieben haben, fällt der Apfel nicht weit vom Stamm, nämlich direkt in den Kochtopf. Es lässt sich – mal süß, mal herzhaft – kulinarisch vielfältig zu regionalen Gerichten wie „Himmel und Äd“, Leber mit Apfelspalten und Zwiebeln, Apfelküchlein, „Rievkooche“ mit Schwarzbrot, Milchreis und süßem Apfelkraut oder klassischem Apfelkuchen verwandeln. Keltereien, Brenner und andere heimische Verarbeiter stellen darüber hinaus köstlichen Saft, Secco, Apfelwein oder auch Essig her. Je nach Sorte entfaltet der Apfel erst gebacken, geschmort oder gekocht sein volles Aroma. Jetzt im Herbst ist die beste Zeit, die verschiedenen Sorten beim Direktvermarkter einzukaufen und nach Herzenslust auszuprobieren.

Seidenhemdchen, Schöner aus Burscheid oder Kaiser Wilhelm sind nicht nur bekannte bergische Lokal- und Regionalsorten, sie haben sich auch im Anbau für die klimatischen Verhältnisse im Bergischen Land bewährt.

Beim Rheinischen Krummstiel, Königlichen Kurzstiel und Geflammten Kardinal waren offenbar wie bei vielen anderen Sorten optische Gegebenheiten Inspiration für die Namensgebung.

Der Bäumchensapfel ist eine alte bergische Streuobstsorte, die ein angenehm würziges Aroma hat – das sich erst während der Lagerung im Winter voll entfaltet. Äpfel wie diese heißen daher auch Winter- oder Lagerapfel. Die (Rheinische) Schafsnase erinnert der Frucht nach an eine Schafsnauze. Sie ist – im Gegensatz zum Klarapfel, der schon im Sommer Saison hat, ein klassischer Herbstapfel, der ein fein-säuerliches Aroma hat.

REZEPTE UND BEZUGSQUELLEN

Der Naturpark Bergisches Land lädt im Rahmen des Projekts „Vielfalt schmeckt“ Genießer ein, heimische Erzeugnisse, darunter seltene Sorten und Rassen, zu entdecken. Weitere Infos unter: www.vielfalt-schmeckt.de (Rubrik Rezipete zum Sammeln)



Neue Gesetze: Mehr Patientenrechte



(pk) Mit dem im Mai 2013 verabschiedeten Patientenrechtegesetz erhalten Sie als Patient mehr Rechtssicherheit. Alle gesetzlichen Bestimmungen sind in dem neuen Gesetz gebündelt und transparenter. Sinn der neuen Regelungen ist es, Sie als Patient auf Augenhöhe des Arztes zu stellen. Hier die wichtigsten Verbesserungen in der Übersicht.

Mehr Information Als Patient haben Sie das Recht, über alles informiert zu werden, was für Ihre Behandlung wichtig ist, wie Behandlung, Diagnose, Folgen, Risiken, Kosten und mögliche Alternativen der Behandlung.

Einsicht in die Patientenakte Als Patient können Sie Einsicht in Ihre Patientenakte nehmen, die sorgfältig, vollständig und manipulationssicher geführt werden muss.

Unterstützung durch die Krankenkasse Kommt es zu einem Behandlungsfehler, unterstützt Sie die BERGISCHE wie bisher bei der Durchsetzung von Schadensersatzansprüchen.

Schnellere Leistungen Während eines laufenden Antragsverfahrens können Sie sich Ihre Leistung

selbst beschaffen. Bitte berücksichtigen Sie jedoch Ihr eigenes Kostenrisiko. Die BERGISCHE kann nach der abschließenden Prüfung Ihres Antrags zu dem Ergebnis kommen, dass entstehende Kosten nicht oder nur teilweise übernommen werden dürfen.

Arzthaftpflichtversicherung Ist der behandelnde Arzt nicht ausreichend haftpflichtversichert, kann ihm die Approbation entzogen werden.

Bessere Beschwerdekultur Beschwerden bei Behandlungsfehlern sollen patientenorientiert aufgenommen und die Qualität verbessert werden.

Mehr Rechte für Versicherte und Patientenvertreter Versicherte und Patientenvertreter erhalten mehr Mitspracherecht in Gremien des Gesundheitswesens, zum Beispiel dem Gemeinsamen Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen (G-BA).

Ansprechpartner Haben Sie Hinweise oder Fragen zu Behandlungsfehlern? Unter Telefon 0212 2262-209 beraten wir Sie gerne.

Weitere Infos zum neuen Patientenrechtegesetz finden Sie unter www.bmg.bund.de.



Gegen soziale Überforderung

Änderungen in der Sozialversicherung zum 01.08.2013

(pk) Es gibt viele unverschuldete Möglichkeiten, seine Beiträge plötzlich nicht mehr zahlen zu können. Vielleicht, weil man selbstständig ist und die Geschäfte nicht so gut laufen, weil die Kunden offene Rechnungen einfach nicht ausgleichen. Da der Krankenversicherungsbeitrag in diesem Fall nicht automatisch vom Arbeitgeber an uns abgeführt wird, gibt es Probleme mit der regelmäßigen Beitragszahlung.

Die Summe aller offenen Beiträge der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland betrug monatlich mehr als eine Milliarde Euro. Das neue „Gesetz zur Beseitigung bei Beitragsschulden in der Krankenversicherung“ schafft Entlastungen.

Wichtige Änderungen auf einen Blick:

Senkung des Säumniszuschlages Der Säumniszuschlag wird durch das neue Gesetz von bisher 5 %

auf jetzt nur noch 1 % (ab dem 2. rückständigen Monat) reduziert. So werden Beitragsschuldner nicht mehr durch zusätzliche Säumniszuschläge belastet.

Anschlussversicherung Endet eine kostenfreie Familienversicherung oder die Versicherungspflicht (z. B. als Arbeitnehmer), setzt sich künftig die Mitgliedschaft automatisch als freiwillige Versicherung fort. Nicht nur, wenn Sie innerhalb von zwei Wochen nach Hinweis durch uns eine anderweitige Absicherung im Krankheitsfall (z. B. aufgrund einer neuen Beschäftigung) nachweisen.

Durch diese „obligatorische Anschlussversicherung“ soll die Entstehung von Beitragsschulden vermieden werden. **Mehr unter www.bmg.bund.de.**

Tipp Wenn Ihre Familienversicherung oder Ihr Arbeitsverhältnis endet, sprechen Sie uns einfach an unter Telefon 0212 2262-0.



Liebe

– ein Leben lang?



Liebe finden und glücklich bleiben – wie geht das, vor allem auf Dauer? Beziehungsratgeber können helfen, den richtigen Weg zu finden. (Ira)

„Do you loooove me?“, brüllen Rockstars schon mal von der Bühne runter in ihr Publikum. „Liebst du mich?“, lautet auch die bange Frage, die millionenfach, ausgesprochen oder im Geiste gestellt wird. Einen Platz im Herzen eines anderen Menschen zu finden und zu behalten, ist das Ziel von beinahe allen Menschen. Als soziale Wesen möchten wir für einen anderen Menschen wichtig sein und wünschen uns gleichzeitig einen Menschen, der wichtig für uns ist, den wir lieben und Herzen können. Dem wir unser Herz öffnen, verschenken und gelegentlich auch ausschütten können.

Das Herz ist Symbol für die Liebe. Es drückt Güte, Verbundenheit, Zuneigung und Wärme aus. Ein Symbol, das schon im 8. Jahrhundert die Korinther für Vasenmalereien nutzten, entstanden aus stilisierten Darstellungen eines Efeublattes. Einer robusten und langlebigen Pflanze, die schon in den griechischen, römischen und frühchristlichen Kulturen für die „ewige Liebe“ stand. Die Form des roten Efeublattes als Symbol für das liebende Herz – diese Kombination fand erst in Europa, dann weltweit eine rasche Verbreitung.

Liebe – ein Tanz ins Glück?

Liebe bedeutet Entwicklung und Achtsamkeit. Manchmal erschlägt man den anderen mit seinen Erwartungen und Forderungen geradewegs. Doch

Liebe ist kein Gut, das es zu konsumieren gilt. Es ist eine endlose Abfolge von Nähe und Distanz. Ein ständiges Hin- und Wegbewegen vom Partner. Jeder nimmt diesen Prozess anders wahr – der eine als unangenehm oder belastend, der andere als erleichternd und angenehm. Es ist wie ein Tanz, bei dem sich zwei aufeinander einstimmen, sich ein Stück führen lassen, loslassen, innehalten, weitertanzen.

Liebe heißt, in Beziehung treten. Es beginnt immer mit einem Kontakt. Mit Berühren und Berührtwerden, gleichzeitig mit Abgrenzung und Austausch. Unsere Sinne und die Bereitschaft zur Sinnlichkeit sind wichtig für diese Kontaktaufnahme. Daraus kann eine Liebesbeziehung erwachsen.

Gibt es ein Gefühl, das einen stärker aus der Bahn wirft als die Liebe? Wer verliebt ist, tut und sagt Dinge, die sonst tabu wären. Der eine entführt seine Liebste im Orient-Express nach Paris, um ihr einen Heiratsantrag zu machen. Andere lassen sich den Namen ihres Geliebten auf den Arm tätowieren. Sie ziehen Hunderte von Kilometern in eine andere Stadt. Oder gewöhnen sich das Rauchen ab.

Distanz und Nähe

Eine gesunde Beziehungskultur zeigt sich, wenn ein Mensch gut zwischen den eigenen und den fremden Bedürfnissen unterscheiden und diese auch

achten und respektieren kann. Geben und Nehmen, Nähe und Distanz sind in der Balance. Paare, die einerseits gern etwas miteinander unternehmen, dem anderen aber auch Freiräume lassen können, sind im Vorteil.

Dafür muss man vertrauen können. Nicht nur dem Partner. Sondern auch sich selbst. Und die Fähigkeit haben, sich selbst zu lieben. Für viele Therapeuten die wichtigste Voraussetzung, um eine tief greifende und tragende Partnerschaft auf Augenhöhe eingehen zu können. Damit ist nicht Egoismus gemeint, sondern der liebende, wohlwollende Blick auf uns selbst. Selbstfürsorge. Uns selbst anzunehmen mit all unseren Schwächen und Stärken. Uns selbst ein guter Freund sein, der auch verzeiht. Das ist ein guter Nährboden für eine liebevolle Partnerschaft, denn ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit uns selbst führt mit großer Wahrscheinlichkeit auch zu einem ebensolchen mit anderen Menschen.

Als wesentliches Erfolgsrezept für glückliche Partnerschaften gilt auch, gemeinsames Lachen und miteinander Spaß haben zu können. Das beinhaltet auch den Willen, hin und wieder aus dem Ernst des Alltags auszusteigen und ein Stück weit wieder Kind zu sein, ausgelassen und leicht.

In der ersten Phase der Verliebtheit hat man „Schmetterlinge im Bauch“. Die Zeiten sind aufregend, anregend, erregend. Man widmet sich bewusst dem anderen, möchte einen guten Eindruck machen, ist aktiv und macht sich viele Gedanken. Es ist ein großes Abenteuer, sich einem anderen Menschen auf diese Weise und in dieser Intensität zu nähern und – wie es bei Abenteuern nun einmal so üblich ist – den Ausgang nicht zu kennen. All dies birgt auch viel Spannung. Geht aber nicht ewig so weiter.

„Gärtner der Liebe“

Der Schatz der Liebe will gepflegt und gehütet werden. Schließlich machen sich auch in der besten Beziehung irgendwann die sogenannten Beziehungskiller breit. Der eine nörgelt, der andere wird

KLEINE CHECKLISTE ZUR SELBSTLIEBE

- ♥ Ist der erste Gedanken ein positiver, wenn Sie in den Spiegel blicken?
- ♥ Sagen Sie sich selbst hin und wieder etwas Nettes, in Gedanken oder mit Worten?
- ♥ Sagen Sie anderen ab und an etwas Nettes?
- ♥ Machen Sie sich selbst regelmäßig eine kleine Freude?
- ♥ Machen Sie anderen gelegentlich eine kleine Freude?

„Du liebst mich, du liebst mich nicht ... Liebe finden und glücklich bleiben“ von Birgit Maurer und Dr. Dieter Krainz, März 2013, Goldegg Verlag, 19,95 Euro

„Zwischen Beziehungswunsch und Wunschbeziehung“ von Christa Fasch, Angelika Kail, Goldegg Sachbuch, 19,55 Euro



nachlässig. Um diesen und ähnlichen Belastungsproblemen entgegenzutreten, sollte man sich darauf besinnen, dass man zueinander gefunden hat, weil man den anderen dermaßen toll fand, dass man sein Leben miteinander teilen wollte. Mit einer Hinwendung zu dem, was verbindet.

Und doch muss man auch bereit sein, Liebe als eine permanente Entwicklung anzunehmen. Jede Dynamik braucht bestimmte Bedingungen, damit sie entstehen, gedeihen und sich entwickeln kann. Wer zum Gärtner der Liebe wird, bringt die zarte Pflanze der Verliebtheit zum Wachsen und Blühen, kräftigt ihre Wurzeln. Zeit und Geduld sind entscheidende Faktoren. Und je sorgfältiger und achtsamer wir mit der Liebe umgehen, umso stärker ist die Verwurzelung, um stürmischen Zeiten standhalten zu können.



Jetzt online abschließen unter:
www.bkkdfpv.barmenia.de

Geld vom Staat – jetzt Pflegezulage sichern!

Ergänzen Sie die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung und sorgen Sie für den Pflegefall vor.



Besser Barmenia. Besser leben.

Unser Kooperationspartner, die Barmenia Krankenversicherung a. G., bietet Ihnen jetzt eine ergänzende Absicherung für den Fall einer Pflegebedürftigkeit – einfach, unkompliziert und staatlich gefördert.

Ihre Vorteile mit der „Deutschen-Förder-Pflege“ der Barmenia:

- ✓ **Service aus einer Hand**
Die Barmenia übernimmt alle Formalitäten und beantragt automatisch Ihre staatliche Zulage.
- ✓ **Staatliche Förderung**
Ihr Vertrag wird mit einer staatlichen Zulage von jährlich 60 Euro gefördert.
- ✓ **Pflegemonatsgeld**

 - › 100 % bei Pflegestufe III (mind. 600 Euro/Monat)
 - › 60 % bei Pflegestufe II
 - › 30 % bei Pflegestufe I
 - › 10 % bei Pflegestufe 0
- ✓ **Wartezeit**
Bei Unfällen verzichtet die Barmenia auf die fünfjährige Wartezeit.
- ✓ **Bedarfsgerechte Absicherung**
Die Barmenia bietet mehr als nur die Mindestleistungen:

 - › **60 %** statt 30 % des versicherten Monatsgeldes bei Pflegestufe II
 - › **30 %** statt 20 % des versicherten Monatsgeldes bei Pflegestufe I

Profitieren auch Sie von der „Deutschen-Förder-Pflege“!

Sichern Sie sich Ihre staatliche Zulage und ein zusätzliches Pflegemonatsgeld im Pflegefall:

www.bkkdfpv.barmenia.de

Auf dem Seil, unter Wasser oder 300 Stundenkilometer schnell



(mas) Nichts gegen Laufen, Schwimmen oder altbewährte Ballsportarten wie Fußball oder Volleyball. Aber inzwischen rücken immer mehr Trendsportarten in den Vordergrund. **informiert!** stellt drei vor.

Fürs **Slacklining** brauchen Sie genau zwei stabile Bäume und ein spezielles Seil, die Slackline. Sie wird zwischen die Bäume gespannt (natürlich mit Baumschutz, um die Bäume zu schonen) –

und schon kann es losgehen: Man läuft von einem Ende der Line zur anderen. Ohne herunterzufallen, wenn's geht. Geeignet ist es für jeden. Slacklinien trainiert vor allem das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Besonders Ambitionierte hüpfen auf dem Seil. Mehr zum Tanz auf dem Seil gibt es hier: www.slacklinen.de

Wenn der Ball in den Korb muss, ist das schon beim Basketball tricky. Wenn der Korb dazu noch am Grund eines Schwimmbeckens montiert ist, klingt das erst einmal unmöglich. Doch immer mehr Schwimmer, Taucher oder Ballsportfans haben das **Unterwasser-Rugby** für sich entdeckt. Ziel ist es, den etwa handballgroßen Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu beför-

dern – und das natürlich unter Wasser. Der Ball ist übrigens mit Salzwasser gefüllt und deshalb ganz schön schwer. Zur Ausrüstung gehören Maske, Schnorchel und Flossen sowie eine Kappe wie beim Wasserball. Und hier können Sie tiefer in das Thema eintauchen: www.vdst.de/tauchen-spitzensport/unterwasser-rugby.html



Wem Badminton zu langsam ist, der findet vielleicht Spaß beim **Speedminton®**. Es ist mehr als einfach nur schnelleres Badminton. Für dieses Speed Badminton braucht man sowohl spezielle Schläger als auch eigene Bälle, genannt „Speeder“. Je nachdem, welche man nutzt, kann der Ball bis zu 300 Stundenkilometer schnell werden. Anders als beim großen Bruder Badminton braucht man fürs Speedminton® kein Netz. Das Spielfeld ist etwa halb so groß wie ein Tennisplatz. Mehr Speedminton®-Infos unter www.speedminton.de.



Bad Hair Day?

Wir kämmen es, wir färben es, toupieren es und flechten es. Wir klemmen es zwischen Bananenspangen oder Papilotten, behandeln es mit Wasserstoffperoxid und legen es in Wellen. Wir hassen oder lieben es und im Kindergarten hatte es Läuse! Unser Haar ist mehr als nur Frisuren-Rohstoff oder animalisches Überbleibsel des einstigen Fells. Es zeigt auch an, ob wir gesund sind. Hier eine kleine „Haaranalyse“. (cg)



Wir möchten etwas „haargenau“ wissen, verpassen etwas um „Haarbreite“ oder empfinden eine Geschichte als „haarsträubend“. Auch in unserer Alltagssprache begegnen sie uns immer wieder, die ca. 0,06 Millimeter dicken Hornfäden: Ein Gemisch aus Keratin, Schwefel, Wasser und Fett, von denen etwa 100.000 bis 150.000 unser Haupthaar bilden. Medizinisch betrachtet erfüllen unsere Körperhaare, anders als bei Tieren, keine überlebenswichtige Funktion, sie können jedoch sehr wichtig für unser Wohlbefinden sein. Haare sagen viel über die Selbstwahrnehmung eines Menschen aus, wer er gerne sein möchte oder welcher Gruppe er sich zugehörig fühlt. An den Haaren lässt sich leicht ablesen, wie es uns geht, ob wir eine Krankheit ausbrüten oder uns fit fühlen. Bei einigen Menschen scheint die Zeit auf dem Kopf einfach stehen geblieben zu sein und die Frisur über dem älter gewordenen Gesicht ist ein Relikt der Jugend. Haare sind ein Schlüsselreiz, nach dem wir einen Menschen beurteilen, und vom ungepflegten Kopfhaar folgern wir auf den Gepflegtheitsgrad des verborgenen Rests.

Haarmagie

Haare sind seit jeher symbolisch aufgeladen und man sagte ihren Trägern oft magische Kräfte nach, die sie mit dem Verlust ihres Haares einbüßten. „Rote Haare, Sommersprossen sind des Teufels Artgenossen“, hieß es im Mittelalter und verdächtige rothaarige Frauen der Hexerei. Aber auch in Märchen spielt Haarmagie immer wieder eine Rolle. Manchmal steckt sie im Barte eines Zwerges oder das üppige Kopfhaar der Liebsten ermöglicht es einem Prinzen, zu seiner Angebeteten hinaufzuklettern.

Haarige Abenteuer

Das menschliche Kopfhaar war schon immer ein Experimentierfeld. Die adeligen Damen des Rokoko türmten ihre Haare zu grotesken Hochsteckfrisuren auf, die Bubiköpfe der 20er-Jahre standen für Emanzipation, die Langhaarigkeit der 68er für Rebellion. Ein Jahr zuvor widmete man den Haaren sogar ein eigenes Musical. Es gab die „Minipli“, die man oft in Kombination mit einer Vokuhila antraf, Pilzköpfe, Irokesenschnitte, Haarspray-Betonfrisuren und Monsterkoteletten! Einiges können wir auf alten Fotos heute nicht mehr ohne eine gewisse Scham anschauen, aber wir haben es überlebt!

Haarträume und Haarschäume

Welche Frau hat dem „Coiffeur ihres Vertrauens“ nicht schon einmal ihre Wunschfrisur in einem Celebrity-Magazin gezeigt, für die das „Ausgangsmaterial“ auf ihrem Kopf einfach nicht ausreichte. Allerdings lassen sich die meisten Haarwunder à la Hollywood ganz einfach erklären, durch künstliche Haarvermehrung und sündhaft teuren Starfriseur. Von „Natur“ kaum eine Spur! Eine schwarze, lockige Haarflut, die morgens ebenso voluminös wieder zurück in ihre Ausgangsform springt wie das Schaumstoffkopfkissen, auf dem es die Nacht über geruht hat, davon träumen die meisten – auch in Hollywood. Kaum jemand ist zufrieden mit dem, was die Natur ihm mitgegeben hat, aber mit der richtigen Ernährung und Pflege kann jedes Haar schön sein. „Luxushaarschäume“, teure Shampoos, die uns seidiges und dichteres Haar versprechen, sind dabei nicht immer am besten. Für alle Pflegeprodukte gilt: Je weniger und natürlichere

Inhaltsstoffe sie enthalten, desto verträglicher für Haar und Kopfhaut. Auch sollte man zu milden, silikonfreien Produkten greifen, denn Silikone schließen das Haar ein, als würde es in eine Plastikfolie gewickelt und kleistern die Kopfhaut zu. Das kann zu Juckreiz, Schuppen und Haarausfall führen.

Haarige Fakten

Ein Haar wächst täglich etwa 0,2 bis 0,5 Millimeter. Normalerweise fällt es nach einer Lebensdauer von zwei bis sechs Jahren aus, dann wächst ein neues nach. Verantwortlich für das Haarwachstum ist die Haarwurzel und regelmäßiges Schneiden der Haarspitzen macht die Haare, entgegen einer alten Volksweisheit, keineswegs dicker. Unser Haar besteht aus dem Haarmark, der Haarrinde und der Schuppenschicht. Letztere behandeln wir mit Wasserstoffperoxid, um Haare zu blondieren oder graue Haare zu kaschieren. Lange Zeit stand das Haarefärben unter dem Verdacht, ein erhöhtes Risiko auf Blasenkrebs auszulösen. Neuere Studien haben jedoch ergeben, dass bei sachgemäßem Gebrauch von chemischen Haarfärbemitteln keine Gesundheitsgefährdung ausgeht. Falls allerdings Kontaktallergien auftreten, sollte man das Färben aufgeben.

Haarnahrung

Ein wichtiger Faktor für gesundes Haar ist die richtige Ernährung, da die Haarwurzel über sie alles erhält, was sie benötigt. Wenn das Haar stumpf und glanzlos ist, kann ein Mangel an Vitamin H (Biotin), Zink, Vitamin B1, Pantothenäure oder Speichereisen die Ursache sein. Einen hohen Anteil an Zink und Biotin befinden sich zum Beispiel in Lebensmitteln wie Linsen, Eiern und Nüssen. Aber auch in Apotheken erhält man rezeptfreie Präparate zur Verbesserung der Haarstruktur.

Für Männer werden Haare insbesondere dann zum Thema, wenn sie beginnen auszufallen. Ein prominentes Beispiel ist der BVB-Trainer Jürgen Klopp, der sich kürzlich Haare implantieren ließ. Während Frauen mit dem altersbedingt

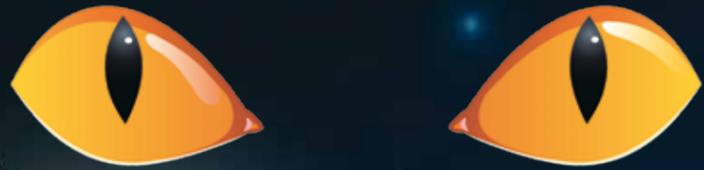
absinkenden Östrogenspiegel plötzlich Haare an Stellen entdecken, wo sie sich eher keine wünschen, und die Haarstruktur feiner wird, lichtet sich das Haupthaar der meisten Männer ab dem 50. Lebensjahr sichtbar, aber auch mit einer Glatze kann „Mann“ sexy sein!

Nur keine Haarspalterei!

50 bis 100 Haare fallen uns täglich aus, sind es aber dauerhaft mehr, kann dies ein Hinweis auf eine Krankheit sein. Man sollte dann den Arzt aufsuchen, denn dahinter könnte sich auch eine Autoimmunerkrankung wie der kreisrunde Haarausfall verbergen, bei der sich die Immunzellen, die normalerweise Viren bekämpfen, gegen die eigenen Haarwurzeln richten.

Ob krauses oder glattes Haar, solange es gesund ist, sollten wir keine „Haarspalter“ sein und versuchen, uns mit dem auszusöhnen, was wir auf unserem Kopf vorfinden. Für „Self-Tracker“, die auf die Überwachung sämtlicher Körperfunktionen durch digitale Technik setzten, gibt es bestimmt schon eine App, die die tägliche Anzahl ausgefallener Haare erfasst. Die findet dann sicher auch das berühmte „Haar in der Suppe“!

FÜR
EUCH!



TIERISCHE NACHTSCHWÄRMER

Hallo, Kinder, wenn ihr euch abends zum Schlafen in eure Betten kuschelt, stehen viele Tiere erst auf, denn sie sind richtige Nachtschwärmer. Man bezeichnet sie deshalb auch als „nachtaktiv“. Hier lest ihr, wie sie im Dunkeln leben. (Ira)

WARUM MACHEN TIERE DIE NACHT ZUM TAG?

Vor allem viele kleine Tiere sind nachts unterwegs. Die Dunkelheit bietet ihnen Schutz vor größeren Tieren, von denen sie gejagt werden. Andere sind nachtaktiv, weil sie „Futter-Konkurrenten“ aus dem Weg gehen wollen. Etwa die Eule, die das Gleiche frisst wie der Bussard, der eher tagsüber auf Beutefang geht.



WUSSTEST DU, DASS ...

... nachtaktive Tiere besonders gut hören, sehen oder riechen? Der Igel etwa hat eine sehr gute Nase und bewegt sich mit lautem Schnüffeln vorwärts. Daran könnt ihr ihn, wenn ihr ganz vorsichtig und leise seid, auch im Dunkeln im Garten erkennen. Er wittert mit seiner feinen Nase Feinde schon aus weiter Entfernung und sie hilft ihm auch bei der Nahrungssuche. Seine Nahrung besteht sowohl aus Wurzeln und Früchten, aber auch aus Regenwürmern und Schnecken.

FLEDERMÄUSE: ECHE NACHTSCHWÄRMER



Auch Fledermäuse sind hauptsächlich nachts unterwegs. Nach Einbruch der Dunkelheit geht es los. Mithilfe von Lauten finden sie sich zurecht: Trifft der Laut auf einen Gegenstand, werden die Schallwellen zurückgeworfen. So wissen sie, wo Hindernisse lauern oder etwa Insekten fliegen, die sie gern fressen möchten. Für uns Menschen sind diese Laute nicht hörbar.

DER FUCHS – EIN SCHLAUES RAUBTIER



Zwar sind Füchse auch tagsüber unterwegs, aber nachts können sie dank ihres ausgeprägten Geruchssinnes besser Mäuse, Kaninchen und andere kleine Tiere jagen. Auch die Augen des Fuchses sind sehr gut für die Nacht geeignet: Je dunkler es ist, je größer werden seine Pupillen, die ihm dabei helfen, dass er nachts genauso gut sehen kann wie am Tag.

NACHTS UNTERWEGS: DIE EULE



Eine Eule kann die leisesten Geräusche zum Beispiel einer Maus auch auf eine weite Entfernung hören. Ihre Ohren sitzen unterschiedlich hoch am Kopf und helfen ihr dabei. Ihr Federkleid kann sie ausfächern wie einen Kamm und dank dieser großen Flügelfläche fast geräuschlos fliegen und landen.

Gewinnspiel



Ihr wollt eines dieser tollen Spiele gewinnen? KippX ist ein super Spiel für die ganze Familie, für 2 bis 4 Spieler, ab circa 5 Jahren. Die Holzsteinchen müssen auf der Kreuz-Wippe so platziert werden, dass sie nicht herunterfallen. Ein schönes Geschicklichkeitsspiel, das immer wieder von Neuem Spaß macht! Wenn ihr also eines der drei Spiele, die wir dieses Mal verlosen, haben wollt, malt eines der auf diesen Seiten abgebildeten Tiere und schickt das Bild an: Die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Ob groß oder klein, bunt oder mit dem Bleistift, ist ganz egal. Wir freuen uns auf eure Kunstwerke! Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht teilnehmen.

fettfrei!

Die FETTLÜGE

Vermeiden Sie Fett! Achtung, Fettfalle!
Diese und ähnliche Warnungen lesen wir überall.
Dr. Nicolai Worm aber fordert: Esst Fett und spart dafür Stärke und Zucker. (Ira)



fettreduziert

Wer nicht dicker werden will, umgeht sie, die vermeintlichen Dickmacher. Schneidet den Fettrand beim Schinken ab, greift zur Halbfettmargarine und isst nur noch mit schlechtem Gewissen ab und an mal ein Stück Braten. Dabei ist das Quatsch. Jedenfalls, wenn man Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm, 62, Glauben schenken darf. Der Begründer der LOGI-Methode ist davon überzeugt, dass es nicht die Fette sind, die dazu führen, dass es immer mehr Übergewichtige gibt, sondern das Übermaß an Kohlenhydraten und Zucker.

Viele selbst ernannte Experten empfehlen uns seit Jahren, 60 – 70 % der täglichen Ernährung in Form von Kohlenhydraten zu uns zu nehmen. Und so greifen wir mit Wonne – und ohne schlechtes Gewissen – zu stärkereichem Getreide, zu Reis und Kartoffeln und diversen daraus hergestellten raffinierten Produkten. Und leider auch zu vielen zuckerhaltigen Produkten – Baguette und Brezeln, Cola und Cookies, Kuchen und Keks, Pizza und Pommes. Alles rund um die Uhr an jeder Ecke erhältlich.

Die Folge: In den letzten 25 Jahren stieg die Zahl der Übergewichtigen unaufhaltsam an, obwohl – wie die offiziellen Verbrauchsdaten ausweisen – die Fettkalorien kontinuierlich verringert wurden. Die Mengen an Kohlenhydraten allerdings zunahmen.

KEINE SÄTTIGUNG

Ist es nun der richtige Weg, auf Speck und Braten, Sahne, Butter und Käse zu verzichten? „Ein ganz klares Nein“, sagt Dr. Nicolai Worm, der seit 2009 Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) ist, „diese ganze Kohlenhydratvöllerei hat uns den Zivilisationsleiden eher noch nähergebracht! Je lighter die Menschen essen, desto fetter werden sie.“ Er warnt in seinem Buch „Menschenstopfleber“ zum Beispiel vor den kalorienreduzierten Limonaden und Säften, die eine Mischung aus Süßstoffen mit hoher Süßkraft enthalten. Fruchtzucker, der so harmlos daherkommt, befindet sich auch in rauen Mengen in löslichem Eistee, in Fertigpudding, Eiscreme und besonders in Kinderprodukten. Doch egal, wie viel wir davon

„Genießen Sie ohne schlechtes Gewissen Nüsse, fetten Käse, gute Öle, Butter und Schmalz.“

essen – das Hungergefühl verstärkt sich eher, was eine weitere Aufnahme von Kalorien begünstigt. Denn im Gegensatz zu Glukose bewirkt Fruktose kaum Insulinausschüttung. Doch Insulin ist ein Sättigungssignal für unseren Körper und fördert auch die Freisetzung eines weiteren Sättigungshormons, des Leptins. Das heißt, der Körper nimmt immer weiter Kalorien zu sich, ohne aber satt zu sein.

Margarine und Magerjoghurt aus den Laboren der Lebensmittelindustrie senken zwar den Cholesterinspiegel, kosten aber ein Vielfaches, und Experten bezweifeln, ob sie gesund sind. Über 20 Langzeitstudien mit insgesamt fast 350.000 Teilnehmern hingegen sprechen das Fett frei: Bei der 2009 veröffentlichten EPIC-Studie, bei der 90.000 Erwachsene aus fünf europäischen Ländern mehrere Jahre beobachtet wurden, ergab sich absolut kein Zusammenhang zwischen der Entwicklung des Körpergewichts und der Menge und Art des Nahrungsfettes, das die Probanden zu sich nahmen.

Es gibt sie, die „bösen“ Fette – zu ihnen gehören industriell gehärtete Fette, die sogenannte Transfettsäuren entstehen lassen, die vor allem in beliebten Lebensmitteln wie Pommes Frites und Chips sowie in Keksen und Berlinern vorkommen. Hingegen sind kurzkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie etwa in Vollmilch stecken, absolut ungefährlich. Im Gegenteil: Für unseren Körper sind sie gut, und sie haben überhaupt keinen Einfluss auf etwa das Cholesterin.

BUTTER BEI DIE FISCHE!

Im Vorwort des aktuellen Worm-Buches „Mehr Fett!“ schreibt Co-Autorin Ulrike Gonder: „Ich liebe Butter. Und Sahne. Und Crème fraîche. Wenn ich mal Knäckebrot esse, dann am liebsten dick mit kühler Butter bestrichen, sodass alle Löcher ausgefüllt sind. Ich empfehle das nicht zur allgemeinen Nachahmung. Doch was ich empfehle, ist, das Essen so zuzubereiten, dass es richtig gut schmeckt. Dafür braucht man Fett. Es sorgt für Geschmack und dafür, dass wir nach dem Essen satt und zufrieden sind. Und die nächsten Stunden nichts naschen. Wir denken nicht einmal ans Essen – höchstens an die letzte Mahlzeit, die so gut schmeckte.“

Fett ist ein Stück weit von der Wissenschaft rehabilitiert worden, sagen die Autoren. Doch wir Verbraucher erfahren davon nur sehr selten, weil die Lobbyisten ihre Finger im Spiel haben und nach wie vor gern davor warnen. Worm und Gonder aber animieren ihre Leser zu mehr Fett: „Genießen Sie ohne schlechtes Gewissen Nüsse, fetten Käse, gute Öle, Butter und Schmalz.“ In Maßen und nicht ständig, versteht sich, und dazu Gemüse und Salate anstelle von Brot und Backwaren, Reis und Nudeln. Ausgewogene Mahlzeiten, die ein Genuss sind. Fazit von Dr. Nicolai Worm: „Schränkt den Verzehr von zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln ein, die viele leere Kalorien enthalten, dann klappt es auch mit dem Normalgewicht – vorausgesetzt, man ernährt sich ausgewogen und bewegt sich genügend.“



DR. NICOLAI WORM

Der promovierte Oecotrophologe hat schon mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben, unter anderem „Menschenstopfleber“ und „Nie wieder Diät. Der Körper hat Besseres verdient“, das von der der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD) mit der Silbermedaille ausgezeichnet wurde, sowie zusammen mit Ulrike Gonder „Mehr Fett“. Er führte viele Jahre durch die ARD-Sendereihe „Ernährungswissenschaft für den Hausgebrauch“, gab sein Wissen als Ernährungsexperte weiter in der Fernsehserie „Was Großmutter noch wusste“ im Südwestfunk und war elf Jahre Mitglied des Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er ist bekannt für seine kritische Position in der Cholesterin- und Fettdiskussion. Sein LOGI-Ernährungskonzept (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ermöglicht laut Worm „bei sehr geringer Energiedichte, hoher Sättigungswirkung und lang anhaltender Satttheit eine dauerhaft niedrige Kalorienzufuhr in Kombination mit einer optimalen Nährstoffversorgung“.

weniger als 3 % Fett

Unsere Ernährungsberaterin Doris Kallenbach hat Ihnen Rezepte mit gesunden Fetten 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.



AVOCADO-TOMATEN-SALAT MIT BASILIKUMSAUCE

ZUTATEN

- H 400 g Fleischtomaten
- F Rosenpaprika
- E 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- E 1 EL kalt gepresstes Sesamöl
- M schwarzer Pfeffer
- W Salz
- H 1 EL Zitronensaft
- F 10 grüne Oliven ohne Stein
- E 30 g Pinienkerne
- F 1 Bund Basilikum
- E 2 reife Avocados



VORBEREITUNG

Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, pellen und die Stielansätze herauschneiden, die Tomaten achteln und entkernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren langsam bräunen. Basilikum waschen, von den Stielen zupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseite legen, die anderen in Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG

Zitronensaft in einer Schüssel mit Pfeffer und Salz verrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren das Öl zugeben. Tomaten, Oliven, Pinienkerne und das Basilikum in der Hälfte der Sauce marinieren und auf die Teller geben. Avocados schälen, halbieren, die Steine herauslösen. Die Hälften quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schräg auf den Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Rest der Basilikumsauce beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

KRÄUTERBUTTER

ZUTATEN

- E 125 g Butter
- E 60 ml Rapsöl
- M 1 Knoblauchzehe
- M einige Zweige frische Kräuter (Dill, Basilikum, Estragon, Liebstöckel)



ZUBEREITUNG

Die weiche Butter in eine Schüssel geben und glatt rühren. Nach und nach das Öl in einem Strahl dazu gießen und weiter rühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Knoblauch und Kräuter unter das Fett mischen.

WIRKUNG

energiespendend, anregend

WIRKUNG

kühlend

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



Liebe Freude Glück Freundschaft

Geschenktipp für Individualisten Phiole von Piriquito

(Ira) Der erste Zahn des eigenen Kindes. Eine Haarlocke der Angebeteten. Erinnerungsstücke, die einzigartig sind. Und nun auch zu Schmuck verarbeitet werden: In Madrid gibt es eine kleine Manufaktur, die Ketten, Armbänder und vor allem Anhänger aus Silber herstellt – und genau solche besonderen Kleinigkeiten einarbeitet.

Phiole heißen die kleinen, länglichen Glaskapseln, die bereits von den Alchemisten der Antike genutzt wurden, um Besonderes aufzubewahren. Beim Schmuck der Firma „Piriquito“ können darin auch kleine getrocknete Blüten oder einige Körner Sand des Lieblingsstrandes eingefasst werden. So hat jedes Schmuckstück seine eigene Geschichte. Weitere Infos: www.piriquito.de

Bergische Versandapotheke

(Ira) Ganz neu gibt es jetzt bei der Bergischen Versandapotheke als Exklusivpartner der BERGISCHEN Krankenkasse auch verschreibungspflichtige Medikamente. Und das mit einem Preisnachlass von 20 % im Vergleich zu herkömmlichen Apotheken. Verschreibungspflichtige Artikel sind obendrein auch noch versandkostenfrei. Innerhalb von Deutschland betragen die Versandkosten für nicht

verschreibungspflichtige Mittel 3,50 Euro bei einem Bestellwert unter 50,00 Euro und 5,00 Euro bei einem Bestellwert unter 20,00 Euro, das Ganze mit DHL. Der Versand außerhalb von Deutschland ist leider nicht möglich.

Registrierte Mitglieder der BERGISCHEN Krankenkasse erhalten zusätzlich zu den günstigen Shoppreisen einen Rabatt von 5 % auf nicht verschreibungspflichtige Artikel. Ob Homöopathie oder Reiseapotheke, Zahnpflege oder Diabetikerbedarf – hier findet man alles, was man schnell und zuverlässig benötigt. Die Bestellung kann per E-Mail an bestellung@doclinemail.de erfolgen oder per Telefon unter der kostenlosen Rufnummer 0800 473 4730 (Mo – Fr 9:00 – 16:00 Uhr). Oder Sie schicken ein Fax an die Nummer 0212 382 4842. Alles Weitere im Internet unter www.bergische-versandapotheke.de. Zusätzliche Sicherheit gib Ihnen das Prüfsiegel des DIMDI, des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information des Bundesministeriums für Gesundheit.



Ja



Sehr geehrte Damen und Herren,

in der letzten Ausgabe der *informiert!* hat mich ein Thema ganz besonders nachhaltig beschäftigt – Organspende. Seit der Geburt meiner Tochter vor zwei Jahren habe ich begonnen, darüber nachzudenken, was im Falle einer Erkrankung, die eine Organspende benötigt, mit meiner Tochter passiert. Natürlich wäre ich sofort bereit, eine Lebendspende zu leisten, nur was ist, wenn es ein Organ wie die Lunge oder Herz ist, wo man auf einen fremden, verstorbenen Menschen angewiesen ist, der so selbstlos ist, seine Organe post mortem zur Verfügung zu stellen? Leider gab es die negativen Schlagzeilen, die sich auch in der Zahl der Spender niedergeschlagen haben. Auch man selbst geriet ins Zweifeln und schob es wieder von sich weg. Die *informiert!* hat mir wieder das Thema ins Gedächtnis gerufen und so habe ich mich auf den angegebenen Websites weiter schlau gemacht, wie Organspende funktioniert und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Ich denke, dass hier einiges getan wird, um den Missbrauch zu verhindern. Außerdem wurden mir beim Lesen Ängste genommen, sodass ich nun meinen Organspendeausweis bei mir trage. Ich hoffe, dass meine Organe einem Kind, einem Vater, einer Mutter ... ein erfülltes Leben und Hoffnung schenken können – genauso wie ich hoffe, dass meiner Tochter auch geholfen werden kann, wenn ihr etwas zustößt.

Viele Grüße
Niels Faassen

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):
Claudia Gahrke (cg), Petra
Kopenhagen (pk), Liane Rapp (Ira),
Marc Saha (mas), Ira Schneider (is),
Joachim Wichelhaus

Redaktionsleitung:
Petra Kopenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
istockphoto.com, fotolia.de,
thinkstock.de, S. 6–8: Ira Schneider,
S. 8: gaasterland-verlag.de,
S. 11: Goldegg Verlag, S. 13: vdst.de,
speedminton.de, S. 17: franjos.de,
S. 21: piriquito.de

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 30. August 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 _____

Meine Daten:

Vorname, Name _____
Straße, Hausnummer _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
Versichertennummer _____
Kontonummer _____
Bankleitzahl _____
Kreditinstitut _____
Datum, Unterschrift _____

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

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

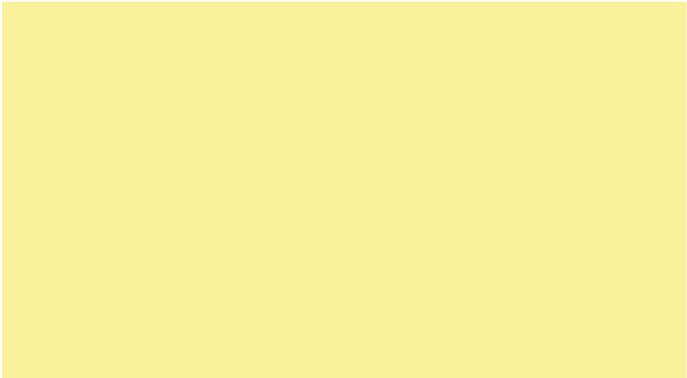
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

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



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.